Această carte conține secretele celor mai înțelepți oameni și celor mai ascuțite minți care au existat pe acest pământ de la începutul timpurilor și până acum. Citind-o, vei afla CE și CUM TREBUIE SĂ FACI pentru a avea și tu succes în viață.

DESCOPERĂ:

- *PUTEREA AMBIȚIEI*
- *PUTEREA VOINȚEI*
- *PUTEREA GÂNDIRII POZITIVE*
- *PUTEREA PERSEVERENȚEI*
- *PUTEREA IMAGINAȚIEI*
- *PUTEREA CONCENTRĂRII*
- *PUTEREA RELAXĂRII*

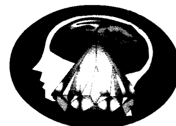
IORDACHE BOTA, I

EREA MINȚII

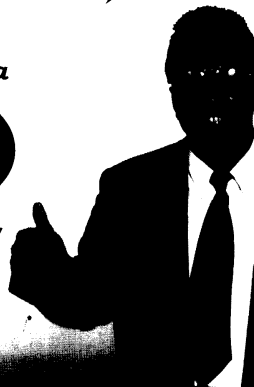
Această carte poate valora miliarde de lei pentru tine

PUTEREA MINȚII

-mai tare ca



DIAMANTUL



Autorul remarcabilei cărți **SECRETELE MINȚII, SECRETELE SUCCES**

Publicată în 1998 de către
Institutul de Sănătate Fizică şi Mentală Oradea
în asociere cu
CARO International Institute, Ottawa, Canada,
prin Editura Imprimeria de Vest.



PUTEREA MINŢII

Mai tare ca diamantul

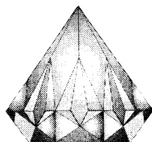
Puterea Minţii, este cea mai valoroasă şi mai completă carte, deoarece ea te ghidează spre realizarea personală, spre independenţa financiară şi spre alte bogăţii nemăsurabile în bani.

Dedicaţie

Dedic această celor câteva nestemate şi diamante din viaţa mea. Numele vostru: **Vasile Bota, Terezia Bota, Carmen Dreve, Jocelyn Barden şi Sebastian Bota**, va rămâne cu mine în veşnicie. *Voi mi-aţi adus lumină şi strălucire în viaţă. Voi m-aţi ajutat să obţin până la urmă această putere de diamant - putere pe care acuma pot s-o dau mai departe cu dragoste cititorilor acestei cărţii.*



Transformarea minții tale în diamant



Aş vrea pentru început să-ţi imaginezi că mintea ta este acum ca o bucată de piatră care urmează a fi prelucrată. Imaginează-ţi că această carte îţi va dezvălui secretele şi îţi va da uneltele prin care să poţi transforma această piatră fără valoare într-un diamant strălucitor şi puternic. Imaginează-ţi de puterea şi de strălucirea pe care mintea ta o va obţine prin această transformare....!

Pe măsură ce vei avansa în citirea şi aplicarea învăţămintelor cuprinse în această carte, tu vei fi din ce în ce mai puternic. În acele momente mintea ta (de diamant) va avea puterea şi strălucirea necesară pentru a-ţi aduce tot ceea ce-ţi doreşti în viaţă.

CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI

PARTEA A DOUA

PARTEA ÎNTÂI

Pentru a simplifica cât mai mult această carte ea a fost împărțită în patru părți.

Partea întâi îți prezintă o introducere succintă în psihologia succesului uman. Pentru a ști în ce direcție să mergi, tu trebuie să știi unde vrei să ajungi. Este foarte important să înțelegi succesul și să descoperi că succesul este într-adevăr o calitate care poate fi învățată.

Partea a doua descrie detaliat atât secretele succesului uman, cât și posibilele piedici care pot apărea în calea lui. Aici vei descoperi secretele succesului și vei înțelege ce trebuie să faci pentru a avea mereu succes.

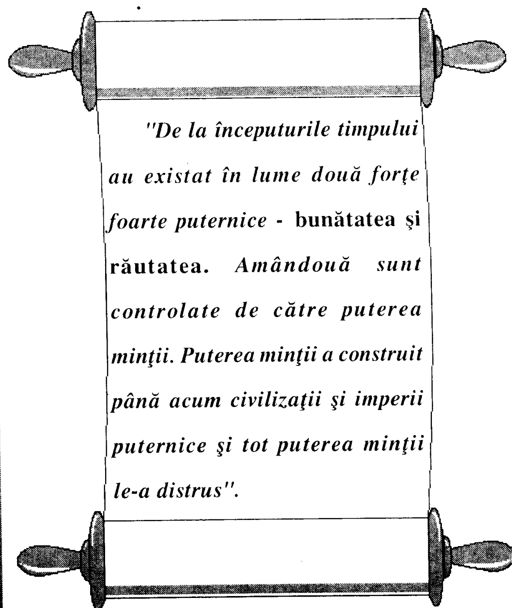
Partea a treia îți prezintă partea aplicativă la secretele succesului. Aici vei descoperi că secretele succesului sunt în strânsă legătură cu sănătatea, puterea și cu bogățiile materiale.

Partea a patra îți descrie modalitatea simplă și practică prin care îți poți schimba și tu mintea. Odată ce îți schimbi atitudinea minții, tu îți poți schimba radical viața.

Nu uita nici o clipă ideea de bază a cărţii **- pentru a avea succes tu trebuie să-l înţelegi, să-l înveţi şi apoi să-l aplici în viaţa ta.** ***SUCCES...!!!***

CAPITOLUL I

ÎNȚELEPCIUNEA



ÎNŢELEPCIUNEA

AŞ VREA CA ACEASTĂ carte să fie interesantă, provocativă şi informativă. Aş vrea ca ea să acopere în cele câteva sute de pagini care urmează, atât psihologia umană cât şi psihologia succesului. Cred că mă vei înţelege când îţi voi spune că, aş vrea să schimb locul meu cu cel al unui student canadian care urma cursul de compunere la o universitate din Ottawa.

Într-o zi, profesorul fiind foarte solicitat cu corectarea unor lucrări şi vrând să ţină clasa ocupată şi liniştită, a zis studenţilor:

"- *Domnişoarelor şi domnilor! Aş vrea să scrieţi în această dimineaţă o compunere care să cuprindă următoarele patru teme: sex, religie, mister şi sărăcie.*" Această lucrare o să-i ţină ocupaţi, s-a gândit profesorul.

În mai puţin de 45 de secunde însă, unul dintre studenţi vine la profesor cu compoziţia terminată, spunându-i;

"- Poftim lucrarea mea d-le profesor"

Profesorul se uită la el şi zice:

"- Vrei să spui că în 45 de secunde tu ai reuşit să scrii o compunere care cuprinde sex, religie, sărăcie şi mister?"

" - Da domnule profesor", spuse studentul.

Profesorul îi ia lucrarea din mână şi citeşte următoarea compunere: *".....Doamne Dumnezeule...! spuse cenuşăreasa......, sunt gravidă...! Mă întreb oare care dintre ei a făcut-o.......?"*

Aş vrea şi eu acuma să fiu ca acel student. Aş vrea să reuşesc şi eu să pot face o astfel de compoziţie....!

Puterea Minţii

Puterea Minţii, este cartea ceea mai puternică şi mai valoroasă pe care ai citit-o vreodată. Această carte îţi arată calea independenţei materiale, drumul realizării personale şi îţi arată calea obţinerii tuturor celorlalte bogăţii, nemăsurabile în bani.

Încă nu a mai fost scrisă o carte ca aceasta în România. Acest mod de scriere şi gândire, cu fraze simple dar puternice, este specific american şi e foarte diferit de ceea ce se scrie la ora actuală în România. Această carte este foarte valoroasă deoarece este scrisă să îi ajute pe oameni să-şi descopere calităţile lor psihice, să-şi influenţeze destinul şi să-şi clădească viaţa pe care şi-au dorit-o dintotdeauna. Eu sunt fericit că am putut să scriu această carte şi astfel să-i ajut pe românii să descopere ceva nou, să-şi depăşească barierele minţii impuse de un sistem perimat, să-şi descopere practic **puterea magică a minţii lor.**

Această carte sintetizează tot ceea ce este mai nou în domeniul psihologiei şi al succesului uman. Ea cuprinde toate cunoştinţele practice şi psihologice pe care librăriile americane le expun în domeniul succesului. Ea sintetizează psihologia succesului oglindită în gândirea celor mai valoroşi experţi americani în domeniul succesului uman. Aceşti experţi îi includ pe: Napoleon Hill, Spencer Johnson, Norman Cousins, Kenneth Blanchard, Barbara De Angelis, Dale Carnegie, Tony Robbins, Terry Orlick şi John Salmela.

Cred că cele câteva cărţi americane traduse şi apărute pe piaţa românească nu se potrivesc întru totul românilor deoarece ele au fost concepute pentru o altă lume - pentru AMERICA - o lume cu alte tradiţii, cu alte probleme sociale, cu alt trecut istoric şi cu o psihologie complet diferită a locuitorilor săi.

Dar totuşi, cartea lui Napoleon Hill, - *De la idee la bani* **(Think and grow rich)**, este o carte clasică care a fost deja citită de sute de milioane de oameni din toate colţurile lumii şi merită foarte mult citită şi de d-voastră. Această carte se găseşte în librăriile din ţară şi o recomand cu căldură tuturor românilor.

Diferenţa dintre această carte şi celelalte cărţi în domeniu scrisă de un american este aceea că această carte se adresează în primul rând românilor. Ea a fost scrisă în aşa fel încât să ajute populaţia românească să-şi depăşească barierele psihologice construite de societatea comunistă şi astfel să le permită să-şi deschidă ochii şi inima pentru a se autodescoperi şi astfel să poată să-şi exploateze posibilităţile vieţii la maxim şi să-şi trăiască viaţa pe care şi-au dorit-o dintotdeauna.

Mi-am dedicat ultimii 20 de ani din viaţă cercetării şi descoperirii calităţilor mentale necesare obţinerii succesului în viaţă. Cei peste zece ani petrecuţi în Canada, dar mai ales studiile pe care le-am făcut la Universitatea Ottawa mi-au oferit ocazia să studiez şi să descopăr Secretele Succesului Uman. Am studiat campioni mondiali şi olimpici, astronauţi, muzicieni clasici, profesori universitari, medici, oameni de afaceri şi foarte multe alte personalităţi atât antice cât şi contemporane. Aceste studii m-au ajutat să descopăr secretele succesului uman, să descopăr înţelepciunea umană de-alungul anilor, iar acuma sunt foarte fericit că pot să le împart cu tine.

Mii de oameni au aplicat în viaţa lor filozofiile acestei cărţi pentru îmbogăţirea vieţii lor. Cartea aceasta îţi descrie **CE şi CUM TREBUIE SĂ FACI pentru a avea succes în viaţa ta. În ea, tu vei găsi soluţii magice pentru a-ţi rezolva problemele vieţii, pentru a obţine bogăţii materiale şi spirituale.**

Înainte de a începe citirea acestei cărți, tu trebuie să recunoști un adevăr simplu, dar foarte puternic:

Tu trăiești o singură dată și ai deci o singură șansă de a face și de a arăta tot ceea ce poți în această viață. Degeaba aștepți un moment mai potrivit pentru a face lucruri majore în viața ta - acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Momentul potrivit pentru schimbarea vieții tale a sosit. Acel moment se numește ACUMA. Tu poți chiar acuma să-ți schimbi viața. Nu-ți irosi viața...!!!

De ce acest titlu...?

Această carte s-ar putea numi fie **Îmbogățește-te gândind**, fie **Puterea Magică a Minții**, ori fie **Secretele Succesului Uman.** Oricare dintre aceste titluri i s-ar potrivi de minune. Chiar dacă îmbogățirea rapidă este lucrul pe care cei mai mulți oameni îl caută, foarte puțini dintre ei știu însă că bogăția adevărată și durabilă merge mână în mână cu descoperirea secretelor minții și cu stăpânirea puterii mentale. Foarte puțini sunt aceia care știu că adevăratele bogății ale lumii izvorăsc din inimile și mințile oamenilor.

Cartea aceasta îți va prezenta detaliat toate **secretele succesului uman** și te va ajuta să-ți descoperi **puterea magică a minții tale.** Când vei reuși să parcurgi aceste etape de învățare, înțelegere și dezvoltare personală, tu vei ajunge să te bucuri de toate bogățiile vieții, **îmbogățindu-te gândind.**

Vei găsi aici direcții pentru realizarea obiectivelor tale. Tu vei urca pe o nouă corabie a vieții tale. Tu nu vei mai zice, nu vei mai gândi și nu vei mai face lucrurile care-ți produc frustrare, depresie ori letargie, ci vei începe să zici, să gândești și să faci lucruri care să te ajute să devii dinamic și să ai succes.

*

ADEVĂRATELE BOGĂȚII

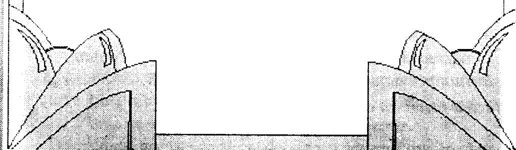
ALE VIEȚII

SE GĂSESC ÎN

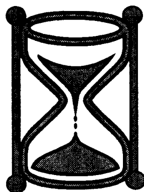
MINȚILE ȘI INIMILE

NOASTRE

*



Clepsidra



Aş vrea să nu uiţi niciodată că: - Viaţa ta e ca o clepsidră. Ea începe să funcţioneze în momentul în care te-ai născut. Primele fire de nisip din clepsidră se vor scurge începând cu primele clipe ale vieţii tale. Când ultimul fir de nisip va părăsi cilindrul de sus, viaţa ta se va stinge. El este cel care va da semnalul că viaţa ta a ajuns la capăt, ***la capăt de drum.***

Nu irosi firele de nisip din clepsidra vieţii tale....!

Nu uita niciodată că ceasul vieţii tale numără clipele continuu şi că *tu eşti cel în măsură să determini calitatea clipelor pe care le trăieşti.* Numai tu eşti în măsură să-ţi croieşti viaţa pe care o doreşti, numai tu eşti în măsură să-ţi aduci clipe de mulţumire şi fericire în viaţă.

Această carte e scrisă pentru a te ajuta să acţionezi, să-ţi umpli viaţa de satisfacţii şi să nu o laşi să se scurgă fără a primi tot ceea ce poţi de la ea.

Legendă hindusă

O foarte veche legendă hindusă spune că în momentul în care Creatorul a făcut lumea, a ajuns la o dilemă şi a zis:

"...Oare unde aş putea ascunde bogăţia cea mai valoroasă pe care o dau omului ca să fiu sigur că nu o va pierde...? Cum aş putea-o ascunde de oamenii răutăcioşi şi avari ca să nu o găsească, să o distrugă...? Cum m-aş putea asigura că aceste bogăţii vor fi transmise din generaţie în generaţie pentru binele tuturor oamenilor?..."

În înţelepciunea sa divină, El a ales o ascunzătoare greu de găsit. Acolo a ascuns el adevăratele bogăţii ale lumii. Această ascunzătoare cu bogăţii o duce cu el fiecare persoană de pe pământ şi o ducem şi tu şi eu deopotrivă. Cheia acestei ascunzători se găseşte în mintea ta, iar aceasta odată deschisă îţi va dezvălui că: ***"Adevăratele bogăţii ale vieţii se găsesc în inimile şi minţile oamenilor".***

Bunătatea şi Răutatea

Filozofia vieţii este aceea că viaţa trebuie trăită. Ca să poată fi trăită, ea trebuie să fie vie şi bogată în acţiuni. Acţiunile în sine şi nu cuvintele goale determină până la urmă validitatea filozofiei umane.

Încă de la începuturile timpului au existat două forţe foarte puternice în lume - bunătatea şi răutatea. Amândouă sunt forţe foarte puternice. **Amândouă dintre aceste forţe sunt controlate de către puterea minţii.** *Puterea minţii a construit până acum imperii şi civilizaţii şi tot puterea minţii le-a distrus.*

Dacă citeşti această carte cu atenţie vei vedea şi învăţa că ştiinţa

controlului mental poate fi folosită să distrugă ori să construiască în acelaşi timp. Depinde numai de tine cum o foloseşti.

Eu, te avertizez, **să ai grijă cum foloseşti cunoştinţele despre ştiinţa condiţionării minţii tale** pe care le vei dobândi citind această carte. **Dacă îţi vei folosi mintea pentru a distruge şi a face rău altora, ea se va transforma într-un bumerang şi te va distruge şi pe tine exact aşa cum a făcut şi cu alţii de-a lungul istoriei omenirii**. Acestea nu sunt doar vorbe de ameninţare, ci sunt vorbe sincere de avertizare.

Folosind această ştiinţă ori putere pe care o primeşti din această carte aş vrea să-ţi transmit un ultim cuvânt de avertisment: **Nu folosi cunoştinţele primite aici pentru scopuri dăunătoare semenilor tăi.**

Filozofia vieţii

Fiecare dintre noi are o filozofie proprie. Filozofia vieţii mele e foarte simplă şi se bazează pe următoarele trei realităţi:

1. Omul este un produs al eredităţii, mediului, conştientului şi subconştientului său şi are puterea de a-şi controla destinul.

2. Adevărul este şi va rămâne întotdeauna adevăr indiferent de neîncrederea, neînţelegerea ori ignoranţa noastră.

3. Orice lucru rău îşi are şi părţile lui bune. Indiferent cât de subţire ai tăia felia de pâine, întotdeauna vor rezulta două "feţe" la orice felie. Indiferent câtă suferinţă rezultă din rezolvarea unui lucru dificil, aproape întotdeauna rezolvarea lui te întăreşte şi contribuie până la urmă la dezvoltarea ta fizică şi psihică.

Fiecare dintre noi, indiferent de munca pe care o facem, suntem implicaţi în psihologie, deoarece interacţionăm cu alţi oameni, iar când interacţionăm cu alţi oameni, noi acţionăm în psihologie.

Tu poţi studia psihologia toată viaţa ta, dar în analiza finală tu vei învăţa că indiferent ce face orice fiinţă umană, întotdeauna există **un motiv** în spatele acţiunii.

Dacă vrei să înţelegi, să influenţezi, ori să obţii orice acceptare umană, tu trebuie să înţelegi oamenii **în funcţie de nevoile lor**.

Ce vor oamenii...? Ce vrei tu...?

Toată drama vieţii izvorăşte din 5 nevoi ori dorinţe, lucruri care ne fac să facem ceea ce facem. Aceste 5 lucruri sunt următoarele:

1. **Dorinţa de a trăi.....!** *Cât de mult...? O veşnicie...!* Câţiva oameni zic: O....! Când o să fiu de 90 de ani nu mă mai interesează dacă sunt mort...! Aşa simt ei până ajung la 89 de ani....!

2. Dorinţa de a se simţi important. Prestigiu, putere, respect..., noi toţi dorim aceste lucruri. De aceea spunem adesea: *"Cu cine te crezi că vorbeşti"*.

3. Dorinţa de a fi iubit. Noi toţi vrem să fim iubiţi.

4. Dorinţa de varietate. Fiinţele umane detestă lucrurile de rutină.

5. Dorinţa de a avea bani. Singurul motiv pentru care orice fiinţă umană lucrează pentru acea bucată de hârtie tipărită este deoarece acea bucată de hârtie îi oferă ceea ce el vrea într-adevăr.

Aceste sunt 5 dorinţe de bază pe care le dorim cu toţii. Nici unul dintre noi nu poate spera să le obţină pe toate în întregime - e imposibil...! Destinul nostru este de a fi frustraţi în câteva dintre aceste lucruri. Cineva pe care îl iubeşti, poate muri..., sănătatea ta se poate deteriora, afacerea ta poate falimenta....!

Analiza calităţilor mentale

Am început să scriu această carte în mintea mea, încă pe vremea când îmi făceam masteratul la Universitatea Ottawa din Canada. Lucrarea mea de masterat era de a descoperi şi concepe un test psihologic de identificare a calităţilor mentale necesare unui om pentru a avea succes în viaţă.

Pentru a realiza acest test eu trebuia să analizez şi să studiez calităţile mentale la sute şi mii de persoane. A trebuit practic să analizez viaţa şi comportamentul **eroilor, campionilor, învingătorilor** şi tuturor celorlalţi oameni care prin comportamentul lor s-au ridicat într-un fel ori altul deasupra celorlalţi oameni. A trebuit să descopăr care au fost calităţile mentale care i-a ajutat să ajungă în vârf.

Astfel, mi-am concentrat atenţia şi am avut posibilitatea să studiez îndeaproape foarte multe personalităţi ale tuturor vremurilor. Aceste personalităţi îi includ pe filozofii Aristotel şi Platon, conducătorii de state Napoleon Bonaparte, Mahatma Gandhi, Abraham Lincoln, George Washington, John Kenedy, Richard Nixon, pe campionii olimpici şi mondiali Muhamad Ali, Joe Foreman, Carl Lewis, Magic Johnson, Michael Jordan, pe miliardarii americani Henry Ford, Ross Perot, pe cântăreţii Elvis Presley şi Michael Jackson, pe astronauţii americani, pe medicii experţi şi cercetătorii ştiinţifici renumiţi şi pe mulţi alţii care au avut succese extraordinare în viaţa lor.

Rezultatele cercetărilor mele sunt mult simplificate şi îţi vor fi descrise în cele ce urmează. Dacă ar fi să spun şi mai simplu aş putea spune că toţi aceşti indivizi deţineau **secretele succesului uman**. Ei toţi aveau ambiţie, voinţă, dorinţă, putere de concentrare şi putere de sacrificiu. Tu vei descoperii aceste secrete pe măsură ce citeşti această carte.

Scopul acestei cărţi este de a ilustra şi glorifica toate adevărurile antichităţii şi de a te ajuta şi pe tine să le stăpâneşti pentru a le putea folosi să-ţi schimbi viaţa.

Cartea celor ce vor mai mult de la viaţă

Această carte se adresează celor care au inima deschisă şi recunosc că pot face mai mult în viaţa lor, la cei care vor să-şi ridice performanţele umane sub orice aspect şi la toate nivelele vieţii lor.

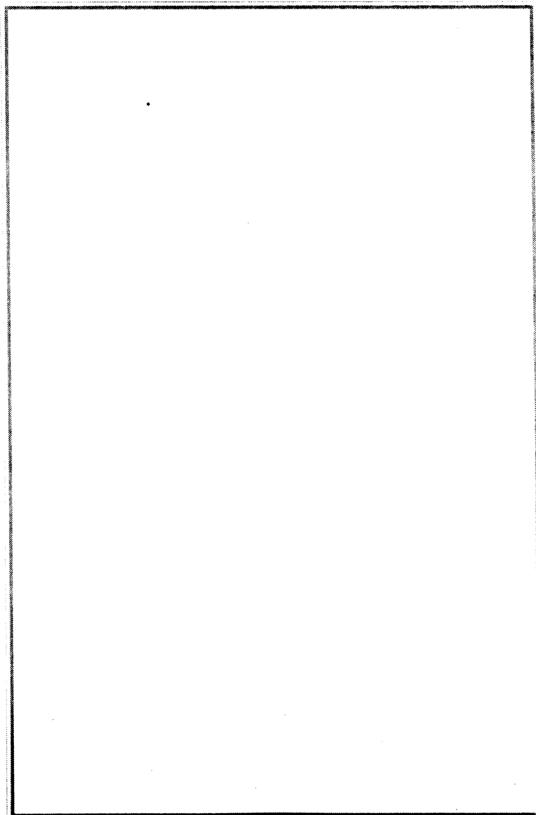
Această carte poate fi folosită de orice om indiferent de educaţie, vârstă sau activitate. Ea se adresează tuturor celor care trăiesc, muncesc, se zbat cu viaţa şi în special acelora care doresc să-şi realizeze visul.

Orice persoană capabilă să viseze, fie el invalid sau atlet, cercetător stiinţific sau muncitor al pamântului, adolescent sau bunic, femeie casnică sau om de afaceri, poate folosi cu succes învăţămintele desprinse din această carte.

Sunt absolut convins că această carte va lăsa urme profunde în gândirea ta, în felul în care îţi vei analiza lucrurile, în felul în care vei interacţiona cu alţi oameni şi în felul în care îţi vei trăi viaţa. Vei obţine cunoştinţe noi, vei obţine un model de comportament şi gândire, ori într-un cuvint spus vei obţine secretele succesului în viaţă. Această carte îţi va deschide uşi care până mai ieri îţi erau închise şi îţi va permite să ajungi în vîrful piramidei pe care o urci.

Această carte îţi va fi de un foarte mare ajutor în dezvoltarea ta profesională şi intelectuală. Cartea îţi va dezvălui în cele mai mici detalii metode simple şi eficiente pentru a aduce succesul în viaţa ta. **Sunt sigur că vei profita din plin de lecţiile pe care le vei învăţa aici.**

Succes !!!



CAPITOLUL II

ALFABETUL SUCCESULUI

A, b, **c**, *D*, **E**, f, *g*, **H**, i, K, ***l***, u, M, **i,** *N*, i, *Ţ*, a, *m*, E, a, o, *p*........

Aşa după cum literele formează alfabetul unei limbi, tot aşa şi calităţile mentale creează până la urmă
succesul uman

ALFABETUL SUCCESULUI

AŞ VREA să te felicit pentru că citeşti această carte. Te felicit pentru că ceea ce vei învăţa din această carte îţi poate schimba viaţa din toate punctele de vedere. Dacă vei aplica toate lecţiile pe care le înveţi aici în viaţa ta de zi cu zi, vei vedea că vei trece printr-un proces de transformare totală, de la ceea ce eşti acum la ceea ce ţi-ai dorit întotdeauna să fii.

Aceste secrete mi-au fost oferite de-a lungul vieţii mele şi ele au fost testate practic de mii şi mii de oameni în toate domeniile de activitate. Eu îţi dau uneltele de care ai nevoie pentru a putea face transformări majore în viaţa ta, atât din punct de vedere mental cât mai ales emotional, fizic, social şi financiar.

Ceea ce se va întâmpla în următoarele zile, săptămâni şi luni va lăsa urme profunde în tot ceea ce eşti tu. Va lăsa urme în gândirea ta, în felul în care vei analiza lucrurile, în felul în care vei interacţiona cu alţi oameni, în felul în care te vei vedea pe tine însuţi şi în felul în care vei reuşi să-ţi trăieşti viaţa.

Atragerea succesului

Oare cum se face că unii oameni se pare că atrag bogăţie, recunoaştere şi satisfacţie personală, aparent cu foarte puţin efort - alţii, obţin aceste lucruri cu foarte mari dificultăţi - pe când alţii, nu

pot nicicum să le obțină.

Care e diferența.....? Această diferență nu poate fi de natură fizică..... și se știe bine că această capacitate nu este moștenită. Atunci, înseamnă că puterea, capacitatea și cunoștințele de a obține succesul trebuie să vină dinlăuntrul oamenilor. Este aceeași calitate care o posezi tu chiar acuma, în acest moment, într-o cantitate mai mare ori mai mică.

Dacă vrei să-ți transformi speranțele în fapte, visurile în realitate, dorințele în realizări solide - cel mai important lucru pentru tine este acela de a **descoperi** *Puterea Magică a Minții tale*. Descoperind această putere, tu îți vei dezvolta puterea voinței și a dorințelor tale arzătoare și vei obține determinarea de a obține obiectivele vieții tale.

Indiferent cine ești, ori câți ani ai, dacă vrei să obții succes permanent, determinarea de a-ți obține acel obiectiv trebuie să vină dinlăuntru. Ea trebuie să fie personală, adânc înrădăcinată în mintea ta și trebuie să aparțină gândurilor tale celor mai arzătoare.

Cercetările științifice demonstrează faptul că omul indiferent de sex, bărbați ori femei, folosește între 20 până la 25% din capacitatea lui mentală, ceea ce înseamnă că 75 până la 80% din capacitatea minții rămâne neproductivă. Din moment ce progresul și creșterea vine de dinăuntrul nostru, înseamnă cu nu există limită pentru o persoană dornică de schimbări în viață.

Formula Succesului

Toate persoanele care au întradevăr succes în viața lor, cu siguranță că posedă acea *"rețetă"* ori acea formulă pe care eu o numesc **FORMULA SUCCESULUI.** Este neaparat obligatoriu ca o persoană să posede această formulă pentru ca succesul lui în viață să fie deplin.

Când cineva descoperă această formulă magică, cu puteri magice și când și-o aplică în viața lui de zi cu zi, el va observa că nu există limite în ceea ce poate realiza. Viața lui se metamorfozează din ceea ce a fost în ceea ce a visat dintotdeauna să fie. Viața lui se va transformă radical din toate punctele de vedere.

Ceea ce scriu în această carte vă v-a ajuta pe fiecare dintre voi cititorii mei, să ajungeți să descoperiți această formulă magică. Dar înainte ca voi să înțelegeți această formulă și felul în care ea lucrează, este foarte important să vă vorbesc puțin despre legătura ori mai bine zis despre echilibrul dintre fizic și psihic.

Eroii vechi și noi

Armonia dintre fizic și psihic a fost identificată ca fiind o condiție vitală pentru succes cu mii și mii de ani în urmă. Eroii întâlniți de-a lungul istoriei noastre aveau calități fizice și psihice deosebite. Prin actele și faptele lor, acești eroi au fost modele de admirat și de copiat pentru multe generații de pământeni. Acești indivizi au reușit să realizeze în viața lor lucruri pe care alții le visau doar.

Chiar dacă eroi zilelor noastre nu mai sunt acei războinici de pe câmpurile de luptă din vremuri apuse, ei sunt totuși eroi pentru că ei sunt cei care realizează fapte miraculoase acuma, chiar în zilele noastre. Ei nu se luptă cu fiarele sălbatice ori cu dușmanii, ci se luptă cu barierele și piedicile pe care le întâlnesc în calea lor. Ei își croiesc singur destinul în viață. Acești eroi de astăzi sunt poate cosmonauții, savanții, muzicienii clasici, campionii mondiali și olimpici, politicienii, etc. Toți acești indivizi au de înfruntat foarte multe piedici, dar ei nu se dau bătuți, ci își continuă visul indiferent care ar fi acesta.

Poate vă întrebați de ce consider eu erou un cosmonaut? Răspunsul meu este simplu:

- **câți oameni ar vrea să ajungă pe lună....?**

*

TOATE PERSOANELE

CU SUCCES, POSEDĂ ACEA

"REȚETĂ" ORI ACEA FORMULĂ

PE CARE EU O NUMESC

FORMULA SUCCESULUI

*

- câți dintre aceștia reușesc să ajungă acolo până la urmă....?

Sunt întradevăr foarte puțini. Vedeți, pentru mine doar cei ce reușesc, cei ce ajung cei mai buni și înving sunt întradevăr eroi, ceilalți sunt acolo doar pentru competiție și nu neaparat pentru a depăși potențialul uman. De aceea îi numesc eu eroi pe cei care reușesc să ridice ștacheta umană la un nivel superior.

Un savant va reuși să descopere ceva care să ne ajute numai prin muncă asiduă și studiu continuu. Majoritatea savanților își dedică viața muncii lor făcând foarte multe sacrificii, dar foarte puțini dintre ei ajung să descopere ceva și astfel să ajute într-adevăr omenirea. Cel care într-adevăr ajută lumea să sufere mai puțin și să fie mai sănătoasă; să fie mai bună și mai dreaptă; să progreseze mai mult și mai rapid - va ajunge și el să fie numit până la urmă erou.

Un campion olimpic are de confruntat și depășit foarte multe greutăți și bariere fizice și psihice, dar până la urmă el va singurul care va depăși limita umană și odată cu aceasta va cuceri gloria și aurul olimpic.

Toți acești învingători, toți acești eroi folosesc aceeași formula a succesului. Ei au ceva în comun, iar acel lucru comun se află ascuns în spatele **secretelor succesului uman**.

Complexitatea creierului uman

La această oră se cunoaște foarte multe despre fizicul ori mai bine zis corpul omului. Medicina a avansat foarte mult in cunoașterea corpului uman de-a lungul anilor, astfel că astăzi se pot trata boli considerate incurabile în trecut, se pot înlocui organe bolnave, se poate concepe copilul în eprubetă, cu alte cuvinte medicina a făcut pași uriași în cunoașterea și tratarea fizicului uman.

În contrast cu aceasta, cunoștințele asupra psihicului uman avansează foarte încet.

Creierul uman este cel mai complex lucru din Univers. Ceea ce

se ştie sigur la ora actuală este că mintea controlează într-o mare măsură activităţile fizicului, dar mecanismul prin care ea îşi exercită această putere asupra corpului, rămâne încă o enigmă.

Nevoile omului

Dacă speri să înţelegi, influenţezi ori să obţii orice acceptare umană, trebuie să înţelegi oamenii în funcţie de nevoile lor. În psihologie noi numim acest lucru motivaţie. Fără motivaţie, tu nu ai citi această carte. Fără motivare tu nu te-ai depăşi, nu ai învăţa şi nu ai face absolut nimic. Poate ai auzit povestea tânărului din Craiova. Un tânăr foarte sănătos şi arătos. Toate au fost bune în viaţa lui până a primit ordinul de recrutare în armată. Din acel moment personalitatea lui s-a schimbat complet. A devenit ostil şi nu mai vorbea cu nimeni. Dacă aveai ceva în mână el ţi-o apuca, se uita la ea şi apoi o trântea la pământ zicând: **"O...! nu e asta..., nu e asta...., nu e asta".** La un moment dat a fost trimis la un spital de nebuni. Timp de o lună el a fost observat atent de către un psihiatru, aruncând tot ceea ce cădea în mâna lui şi spunând: **"O...! nu e asta...., nu e asta..., nu e asta".** Când psihiatrul a scris reţeta de eliberare din spital şi din armată, el a apucat-o şi a zis: **"Asta e....! asta era...!"**

Aceasta este după definiţia psihiatrilor - comportament cu motivaţie ridicată. Trebuie să înţelegi oamenii în funcţie de dorinţele lor.

Perfecţiunea creierului uman

Creierul uman este conceput ca un mecanism care lucrează perfect. Dacă ar fi să simplific foarte mult discuţia noastră aş putea

spune că creierul este ca un computer care realizează 4 funcţii importante.

1. Primeşte informaţii atât din exterior cât şi din interior prin intermediul organelor de simţ. Aceste organe de simţ includ: ochii, urechile, nasul, limba, pielea, etc.

2. Înmagazinează foarte multe informaţii, iar aceste informaţii nu sunt altceva decât ***memoria noastră***.

3. Analizează şi compară informaţiile primite de la organele de simţ cu informaţiile stocate în memorie. Ca urmare a acestei analize, creierul alege alternativa cea mai potrivită ca răspuns.

4. **Elaborează răspunsul şi îl trimite la organe specializate care duc la îndeplinire decizia obţinută.** Acest răspuns poate fi de natură fizică sau psihică.

Pe lângă aceste patru funcţii importante, creierul uman mai are şi alte roluri de îndeplinit în menţinerea vieţii unui individ şi dezvoltarea lui ca entitate. Aceste funcţii vor fi lăsate însă în mare parte pe seama endocrinologilor, psihiatrilor, psihologilor şi neurologilor pentru a le cerceta şi nu vor fi descrise în această carte.

Ceea ce este important să mai reţinem referitor la cele patru funcţii sunt următoarele caracteristici:

- Atât creierul cât şi celelalte organe de simţ au fost foarte bine perfecţionate de-a lungul evoluţiei noastre ca specie umană.

- Memoria unui individ este cu atât mai mare şi mai bogată cu cât acel individ şi-a exersat-o mai mult, ori a fost expus la mai multe

experienţe în viaţa lui.

- Cu cât o persoană posedă mai multă memorie şi deci mai multe cunoştinţe, cu atât el va reuşi să analizeze mai bine şi mai precis toate informaţiile pe care le primeşte la creier de la organele de simţ.

- Cu cât el reuşeşte să identifice mai bine aceste semnale din exterior, cu atât decizia lui va fi mai corectă şi deci performanţa lui mai ridicată.

Ceea ce ne va interesa pe noi în mod special vor fi acele funcţii ale creierului care ajută la ridicarea performanţei şi extinderea limitei umane. Creierul omului are numeroase calităţi mentale foarte importante pentru obţinerea succesului. Ele îţi vor fi dezvăluite pe rând în cele ce urmează.

Componentele mentale de succes

În urma cercetărilor mele am identificat 12 entităţi separate, totuşi strâns legate între ele. Dacă aceste entităţi ori componente mentale sunt învăţate, antrenate şi aplicate în viaţa de zi cu zi, atunci oricine îşi poate realiza visul, indiferent care ar fi acesta. Multe din aceste calităţi mentale sunt întâlnite la foarte mulţi dintre oameni.

Diferenţa dintre noi ca indivizi este că unii posedăm calităţi mai multe pe când alţii mai puţine, unii posedăm calităţi pe care alţii nu le posedă. Cu cât o persoană stăpâneşte mai multe calităţi mentale, cu atât ea se poate controla mai bine şi îşi poate dirija mai uşor destinul.

Aşadar, cele 12 calităţi mentale sunt:

1. Gândirea,

2. Comunicarea,
3. Visul,
4. Dorinţa,
5. Încrederea,
6. Subconştientul,
7. Aşezarea de obiective,
8. Concentrarea,
9. Imaginaţia şi Vizualizarea,
10. Perseverenţa,
11. Atitudinea Mentală Pozitivă,
12. Relaxarea.

Pentru a putea fi înţelese şi aplicate mai uşor, aceste 12 calităţi mentale vor fi analizate din următoarele puncte de vedere:

1. Gândirea - ce este şi cum acţionează gândirea?

2. Comunicarea - ce este comunicarea şi ce efect are schimbarea comunicării pe care o folosim cu noi înşine şi cu cei din jurul nostru?

3. Visul - ce înseamnă visul şi cât de importante sunt visele pentru existenţa şi progresul uman?

4. Dorinţa - ce este dorinţa şi care este puterea ei asupra psihicului tău?

5. Încrederea - ce înseamnă să ai încredere în tine şi cât de mult te ajută să ai încredere în ceea ce faci?

6. Subconştientul - ce este subconştientul uman şi cum te pot el ajuta să-ţi clădeşti viaţa pe care ţi-ai dorit-o?

7. Aşezarea de obiective - ce înseamnă a-ţi aşeza obiective clare şi ce efect are aceasta asupra transformării vieţii tale?

8. Concentrarea - ce este concentrarea şi cum poate fi folosită pentru atingerea performanţelor de vârf în viaţa ta?

9. Imaginaţia şi vizualizarea - ce înseamnă imaginaţie, ce înseamnă vizualizare, cum le poţi antrena pentru a le face să te ajute să vezi pe ecranul minţii tale viitorul în avans?

10. Perseverenţa - ce este persistenţa şi cum te poate ajuta să lupţi până la victoria finală?

11. Atitudinea mentală pozitivă - ce este atitudinea mentală pozitivă şi care este rolul ei în viaţa ta de zi cu zi pe drumul succesului?

12. Relaxarea - ce înseamnă a fi relaxat şi cum te poate ajuta relaxarea pentru a-ţi ridica performanţa în orice domeniu al vieţii tale.

Aceste 12 calităţi mentale sunt neapărat necesare pentru a avea succes în orice domeniu din viaţa ta. Cu cât deţii mai multe calităţi şi cu cât le controlezi mai bine, cu atât vei ajunge mai repede la succes.

Cele 10 porunci

Tu trebuie **să cunoşti, să stăpâneşti şi să aplici în viaţa ta** aceste 12 calităţi mentale, - exact aşa cum aplici cele 10 porunci din biblie. Vorbind despre cele 10 porunci: - Te-ai gândit vreodată de ce evrei au primit cele 10 porunci...? De ce evrei şi nu altcineva.....?

De fapt a fost altfel. D-zeu a mers la început la africani şi i-a

întrebat: **"Aţi vrea să aveţi o poruncă...?"** Africanii au întrebat: *"Care e porunca?"* **"Să nu furi...!"** *"Nu..., nu..., nu...,* - au zis arabii, - *nouă nu ne trebuie porunca aia. Noi furăm continuu".*

Atunci D-zeu a mers la italieni şi i-a întrebat. **"Vreţi cumva o poruncă...?"** *"Care este porunca"*, - au întrebat italienii. **"Să nu râvneşti la soţia vecinului....!"** Italienii au zis: *"Nu..., nu..., nu..., noi râvnim la nevestele vecinilor noştrii tot timpul. Pentru noi nu e bună porunca."*

Atunci D-zeu s-a dus la Moise şi l-a întrebat: **"Vrei cumva o poruncă?"** Moise l-a întrebat. *"Cât costă o poruncă doamne?"* **"Gratuit!"** - a zis D-zeu. *"Bine* - zise Moise, - *daţi-mi atunci 10 bucăţi, vă rog".*

Limitele succesului uman

Pe lângă cele 12 componente mentale necesare succesului prezentate mai sus, vom mai discuta şi despre acele obstacole care pot apărea în calea progresului uman. Aceste obstacole sunt:

1. Problemele,
2. Neliniştea şi frica,
3. Nepăsarea,
4. Gândirea negativă,
5. Obiceiurile vechi şi nesănătoase.

Pentru a le putea înţelege şi îndepărta mai uşor, aceste obstacole vor fi analizate din următoarele puncte de vedere:

1. Probleme - cum identificăm problemele şi ce facem pentru soluţionarea lor?

2. Neliniştea şi frica - ce este neliniştea şi frica şi cum apar ele? ce putem face noi pentru a le putea îndepărta?

3. Nepăsarea - ce înseamnă şi ce efect are nepăsarea asupra calităţii vieţii?

4. Gândirea negativă - care este efectul gândirii negative asupra vieţii şi asupra realizărilor din viaţa ta?

5. Obiceiurile vechi şi nesănătoase - cum identificăm obiceiurile nesănătoase şi cum le eliminăm din viaţă?

Este neaparat necesar ca tu să depăşeşti aceste obstacole. Numai învingându-le şi depăşindu-le vei putea ajunge acolo unde doreşti în viaţă - la succes.

Ce mai poţi învăţa din această carte?

Pe lângă **secretele succesului** şi **limitele succesului uman,** cartea aceasta îţi va mai destăinui deasemenea **secretele puterii mentale, secretele sănătaţii fizice şi mentale** şi **tainele obţinerii tuturor celorlalte bogăţii nemăsurabile în bani.** Astfel, tu vei învăţa aici cum să trăieşti mai mult şi mai bine...., cum să-ţi stăpâneşti mintea şi fericirea...., cum să faci bani...., cum să elimini pierderile de bani şi timp...., cum să scapi de datorii...., cum să te fereşti de boli fizice......, cum să te fereşti de boli psihice..., etc.

Vorbind despre îmbolnăvirile psihice, îmi aduc aminte despre o întâmplare adevărată povestită de un psihiatru american, participant ca şi mine la **Primul Congres Internaţional în Antrenament Mental**, care a avut loc în Ottawa, Canada, în 1994. Era vorba despre o fată frumoasă care locuia cu mama ei în oraşul New York. Această fată avea 21 de ani şi era îndrăgostită de un marinar cu care vroia să se mărite. Mama ei însă avea alte planuri pentru ea. Mama ei vroia să o mărite cu un om bogat. Ele s-au certat..., s-au certat...., până când într-o bună zi mama ei s-a înervat foarte tare şi a căzut la pământ leşinată. Acest lucru a fost de ajuns pentru fată. Fiind o fiinţă devotată şi ascultătoare, ea şi-a rupt logodna cu marinarul şi a acceptat să se mărite cu bărbatul ales de mama ei. Căsătoria a avut loc la New York la unul dintre cele mai mari hoteluri din oraş. În ziua nunţii, mireasa era strălucitoare trecând cu tatăl ei pe aleea spre altar. Dar ceva complet neaşteptat s-a produs atunci. Ajungând la nici 3 m de altar, în faţa preotului şi a viitorului soţ, fata cade la podea, paralizată de la brâu în jos. A fost adusă imediat targa şi fata a fost dusă repede la spital. Dacă vrei - tu poţi numi această reacţie o criză nervoasă.... Nici un nerv nu s-a rupt în corpul ei şi nici un aparat din lume nu-ţi va indica paralizia. Ea este paralizată într-adevăr.... şi nu se preface. Dar aceasta este o ajustare a subconştientului ei. Aceasta se numeşte psihonevroză.

Bogăţia ta actuală

Aş vrea să îţi imaginezi că ai în acest moment în buzunarul tău o bancnotă de 100.000 de lei. Gândeşte-te că această sumă reprezintă în momentul actual - capacitatea psihică de care dispui. Haide, să repetăm ceea ce am zis mai înainte. Aceea bancnotă de 100.000 de lei reprezintă capacitatea mentală de care dispui tu acuma - în acest moment. Pe măsură ce descoperi secretele succesului ascunse în această carte şi pe măsură ce elimini obstacolele din viaţa ta, tu îţi vei dubla practic de fiecare dată această sumă.

Dacă vei învăţa şi vei aplica în viaţa ta de zi cu zi conceptele mentale identificate mai sus, îţi vei dubla practic de fiecare dată şi cu fiecare concept învăţat puterea mentală de care dispui.

Aceasta înseamnă că dacă înveţi ce este **Gândirea** şi începi să aplici ceea ce ai învăţat la viaţa ta de zi cu zi, tu îţi dublezi suma şi ajungi să ai 200.000 lei în buzunar. Dacă continui şi îţi dezvolţi **Comunicarea cu tine însuţi şi cu ceilalţii** - vei ajunge să ai 400.000

de lei, apoi 800.000 de lei, apoi 1.600.000 de lei, apoi 3.200.000 de lei, apoi 6.400.000 de lei şi tot aşa mai departe........................ până vei ajunge să ai în buzunarul tău peste 10.000.000.000 (zece miliarde) de lei. Aşadar, în momentul în care stăpâneşti secretele prezentate în această carte, atât cele 12 calităţi mentale, cât şi cele 5 posibile obstacole din viaţa ta, tu vei ajunge la o putere mentală de zece mii de ori mai mare.

Aceste calităţi mentale, această nouă putere mentală odată dobândită, poate fi aplicată să obţii orice doreşti în viaţă. O poţi aplica la orice în viaţa ta şi îţi poate schimba destinul. Te va ajuta să te schimbi din toate punctele de vedere, te va ajuta să te schimbi din punct de vedere social, fizic, emoţional şi financiar.

Orice început e greu. Tu trebuie să te inspiri continuu, să acţionezi şi să foloseşti tot ceea ce înveţi aici. E mai uşor să faci un prim pas, iar după aceea ceilalţi vin mai uşor. Aşa că - ai curajul de a începe - începe calea triumfului tău şi fă primul tău pas.

Această carte este concepută în aşa fel încât să-ţi ofere strategii pentru succes în viaţă, să-ţi ofere lecţii fundamentale pe care să le poţi folosi imediat pentru a-ţi schimba viaţa.

Cunoştinţe multe nu înseamnă neaparat putere multă. Cunoştinţele sunt mai degrabă un **potenţial de putere**. Ele devin putere doar în momentul în care începi să le foloseşti.

Aşadar, citeşte, gândeşte şi apoi aplică ceea ce înveţi aici în viaţa ta de zi cu zi. Numai aşa poţi face ceva nou, numai aşa poţi să te schimbi.

PARTEA

A

DOUA

PARTEA A DOUA

cuprinde:

Partea a doua îţi prezintă **Puterea minţii** *ascunsă în spatele a 12 concepte mentale. Fiecare dintre aceste 12 componente mentale îţi va dubla posibilităţile de succes.*

Vei mai descoperi deasemenea şi cele cinci obstacole care îţi pot sta în faţă şi care te pot împiedica să ajungi la succes.

CAPITOLUL III

SECRETELE SUCCESULUI

În acest capitol îți voi descrie toate armele și uneltele psihologice pe care le ai sub comanda ta și pe care le poți folosi pentru a-ți schimba viața. Aceste arme sunt doar cuvinte care descriu concepte mentale, dar totuși ele formează o întreagă artilerie grea, cu o singură excepție: ***- ele nu vor distruge fortărețe, ci te vor ghida pe tine spre o viață mai bună.***

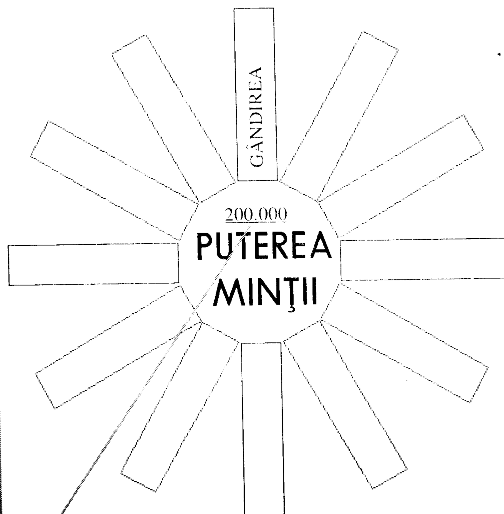
Puterea mentală pe care ți-o propun în această carte se află ascunsă în spatele unui diamant. Pe măsură ce vei descoperi fețele diamantului, ori secretele care urmează a fi descrise în această carte, tu vei deveni din ce în ce mai puternic. Cu fiecare secret descoperit tu vei primi din ce în ce mai multă putere mentală. Această putere te va ajuta apoi să-ți schimbi radical viața.

Diamantul pe care îl vei descoperii în cele ce urmează este format din 12 fețe, fiecare față reprezentând un secret. Cele 12 secrete prezentate în acest capitol formează împreună ***Diamantul minții tale,*** *ori* ***Puterea minții tale.*** *Când vei descoperii cele 12 secrete, tu îți vei reîntregi practic diamantul și odată cu aceasta vei primi accesul și controlul asupra minții tale.*

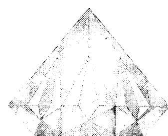
SECRETUL NR 1



GÂNDIREA



*** *(Puterea minții tale se dublează practic, cu fiecare secret învățat și apoi aplicat în viață. Urmărește atent aceste numere, - vei vedea că la fiecare secret nou, ele se dublează)*



GÂNDIREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îți poate schimba radical viața!



"CARE ESTE cel mai greu lucru din lume.....? Să gândești...." - scria Emerson, un foarte renumit scriitor american. Majoritatea oamenilor însă sunt victimele gândirii altora. Majoritatea oamenilor se alimentează din sugestiile și recomandările altor oameni. Majoritatea oamenilor fac ceea ce alții cred și zic că e bine, în loc de a face ceea ce simt că vor să facă, ori că ar trebui să facă.

Gândirea e un lucru foarte greu pentru foarte mulți dintre noi oamenii. Gândirea e un lucru și mai greu mai ales pentru cei ce nu apucă ori n-au curajul să înceapă să o folosească.

Nimeni nu știe exact ce este gândirea. Tot ceea ce se știe la ora actuală este că gândirea este o activitate mentală. Cu cât avansăm mai mult în înțelegerea acestui femomen mental cu atât ne dăm seama de **forța și puterile nelimitate pe care le posedă gândirea umană.**

Istoria noastră e presărată cu povestiri ***de oameni puternici mental care păstrându-şi convingerile lor au fost în măsură să influenţeze alţi indivizi*** - şi chiar în faţa unor greutăţi imense - ***ei au reuşit să realizeze succese miraculoase.*** Ei deţineau puterea gândirii.

Întreaga viaţă a unui om se schimbă printr-un gând care poate aduce puterea schimbării.

Tu şi eu avem aceeaşi putere. Tot ceea ce trebuie să facem este **- să o folosim**. Numai folosind-o vei putea deveni persoana care ţi-ai imaginat-o, deoarece numai atunci îţi vei aduce în viaţa ta un element foarte puternic - **gândirea ta**.

Gândirea este sursa bogăţiei

Gândirea ta este mai puternică decât activitatea pe care trebuie să o faci. Gândirea pozitivă te duce la actiune şi la realizare a tot ceea ce-ţi propui în viaţă. Toate lucrurile care ne înconjoară, milioanele de obiecte din jurul nostru, maşinile, clădirile, şoselele şi fabricile au provenit la un moment dat din ceva - din aceea forţă puternică şi magică care este **gândirea.**

Dacă continuăm analiza noastră vom vedea că - ***toate lucrurile din viaţa noastră au pornit la un moment dat de la o idee, de la gândirea noastră creativă***.

Până şi viaţa ta este un rezultat al gândirii. Corpul tău este aproximativ 65% apă şi alte câteva chimicale, dar mintea ta şi ceea ce gândeşti tu formează până la urmă - **persoana care eşti tu...!**

Secretele succesului se găsesc în mintea unui om. Gândirea poate face gigant dintr-un pitic, ori pitic dintr-un gigant.

Istoria e plină cu astfel de exemple, iar noi putem vedea acest lucru petrecându-se constant în jurul nostru. Gândirea este sursa originii bogăţiei, succesului, descoperirilor, invenţiilor şi a tuturor celorlalte realizări umane. **Fără gândire nu ar exista progres uman.**

Gândurile tale determină până la urmă caracterul tău, meseria ta şi până la urmă viaţa pe care ţi-o făureşti pe acest pământ. Realitatea cea mai dureroasă este aceea că multe dintre ideile ori gândurile noastre, nu sunt deloc ale noastre. Noi am fost transformaţi de gândirea acelora care ne-au educat, de ceea ce am învăţat la şcoală, de ceea ce am auzit la radio ori televiziune, de ceea ce am citit în reviste şi ziare, etc. Este foarte important să înţelegem acest lucru. Este foarte important deoarece numai aşa putem înţelege de ce facem anumite lucruri din obişnuinţă. Numai aşa putem înţelege obiceiurile care ne-au fost impuse şi pe care le-am învăţat, iar acum le facem automat fără să le mai gândim. Numai aşa descoperim ce trebuie să facem pentru a ne putea schimba viaţa.

Ştiinţa gândirii este atât de veche cât omul. Înţelepţii de-a lungul timpului au cunoscut-o şi folosit-o. Aproape de la începutul speciei umane, educarea oamenilor a fost făcută de către cei care ştiau câte ceva despre puterea magică a gândirii. Toţi liderii religioşi, ori regii au înţeles această ştiinţă şi au ştiut că - **oamenii acţionează aşa cum gândesc şi reacţionează la gândirea altora în special când aceea gândire este mai puternică şi mai convingătoare decât a lor.**

Controlarea gândirii

Direcţionarea şi controlarea gândirii îţi va schimba viaţa. Orice realizare umană începe cu un gând. Dacă un anumit gând se transformă în dorinţă pentru tine, aceasta te va "roade" şi va rămâne continuu în mintea ta. Dacă aceea dorinţa devine arzătoare, ea se va imprima în mintea ta şi tu vei începe să te simţi din ce în ce mai

*

DIRECȚIONAREA

ȘI

CONTROLAREA

GÂNDIRII

ÎȚI VA SCHIMBA

VIAȚA

*

nefericit, neliniştit şi nemulţumit până când în cele din urmă te vei apuca de lucru pentru a ţi-o realiza.

Multă lume nu-şi realizează dorinţele deoarece ei pur şi simplu uită ce trebuie să facă, chiar dace lucrurile ce trebuie făcute sunt simple şi uşor de realizat. De exemplu: dorinţa unora de a slăbi aproape întotdeauna eşuează deoarece ei uită că - ***grăsimea din mâncare, ori zahărul din dulceţuri conţin multe calorii.*** În momentele de înfruptare gastronomică, ei uită pur şi simplu de aceste calorii deoarece pentru ei mâncarea este cu mult mai reală, mâncarea este în faţa lor, ei o văd, o simt şi o apreciază. Ei uită pur şi simplu de faptul că mâncarea va aduce calorii în organismul lor deoarece acest gând le-ar produce durere şi de aceea ei pur şi simplu blochează acest gând. Ei elimină din mintea lor toate gândurile asociate cu durerea de a fi gras în momentele în care văd mâncare. De-abia după ce au terminat de mâncat şi după ce şi-au satisfăcut plăcerea mâncării se trezesc la realitate şi încep din nou să simtă durerea că au mâncat şi că devin şi mai graşi.

Am ajutat mai multe femei să slăbească. Îmi aduc aminte de o anumită femeie căreia îi plăceau prăjiturile foarte mult. De fiecare dată când le mânca, ea obişnuia să spună în acelaşi timp: *"O....! Mă îngraş...., mă îngraş...!"* - dar ea continua să mănânce şi se necăjea spunând acelaşi lucru: *"mă îngraş...., mă îngraş...., mă îngraş....!"* La prima noastră consultaţie i-am spus: **"Dacă faci ceva care te necăjeşte..., mai bine n-o face...! Dacă alegi să o faci....., atunci bucură-te de ea."** După 6 luni de zile de la prima noastră întâlnire, femeia respectivă a slăbit peste 30 de kg., şi-a schimbat complet atât aspectul fizic (a ajuns în zona greutăţii ideale), cât şi pe cel psihic (a reacţionat cu totul diferit la mâncare). Actualmente, această femeie trăieşte sănătoasă şi fericită cu familia ei în Cluj.

Gândurile și viața noastră

Marele filozof roman Aurelius spunea:
"Viața noastră este determinată de gândurile noastre.
Dacă tu: Gândești gânduri fericite, vei fi fericit,
Gândești gânduri bune, vei deveni bun,
Gândești gânduri răutăcioase, vei deveni răutăcios,
Gândești gânduri de succes, vei deveni învingător,
Gândești gânduri bolnave, te vei îmbolnăvi,
Gândești gânduri sănătoase, te vei însănătoși,
Gândești gânduri nefericite, vei deveni nefericit,
Gândești sărăcie, vei sărăci."

Învățând să-ți controlezi și direcționezi gândirea, adică **dacă tu începi să gândești așa cum ar trebui și nu cum ai făcut-o până acuma** - tu îți poți reface viața, **tu îți poți schimba caracterul și destinul**.

Mintea calmă și limpede

Chiar și ceea mai dezorganizată minte poate fi transformată și organizată să funcționeze așa cum trebuie. Mintea omului poate fi atât calmă cât și foarte agitată. Mintea noastră poate fi imaginată ca apa unui lac de munte care va fi foarte calmă și limpede pe timp frumos și poate de asemenea fi foarte învolburată și agitată pe timpul unei furtuni grele. Mintea noastră poate fi foarte agitată fără să aibă nici un progres, ori poate fi calmă și în același timp să realizeze lucruri extraordinar de complexe pentru noi.

Mintea noastră poate fi îmbunătățită și transformată exact așa cum ne-o dorim. Ea poate deveni foarte puternică.

Toate bogățiile încep sub forma gândirii. Cantitatea lor este decisă de gândirea pe care o pui în mișcare.

Mintea noastră poate fi ușor comparată cu un fluviu puternic cu apă curată curgând domol la vale. Ea ne poate duce în direcția în care vrem să mergem în această viață, dar în același timp ne poate **"strivi"** de rocile pe care le întâlnește în cale.

Magazia minții

În kilogramul de creier pe care îl porți se află peste 13 miliarde de celule nervoase - de 3 ori mai multe celule decât locuitorii planetei. Aceste celule nervoase sunt acolo ca să te ajute să înregistrezi fiecare percepție, fiecare sunet, fiecare gust, fiecare miros și fiecare acțiune pe care ai experimentat-o de când te-ai născut.

Fiecare din gândurile tale actuale este bazat pe informațiile care au intrat în memoria ta până acum. Fiecare eveniment din viața ta, tot ceea ce ai experimentat până acum este depozitat în mintea ta. Această magazie include cuvintele care le-ai auzit ori le-ai folosit, lecțiile pe care le-ai învățat în școală, cărțile pe care le-ai citit până acum, lucrurile pe care le-ai văzut de când te-ai născut, etc. Fiecare dintre aceste informații înmagazinate în memoria ta pot fi readuse în conștientul tău de fiecare dată când te gândești insistent la ele.

Tu nu mai poți schimba ceea ce a intrat deja in memoria ori mintea ta. Dar tu poți în schimb face altceva, tu poți hotărî ceea ce va putea intra de aici înainte în mintea ta. Tu poți permite minții tale să primească gânduri ajutătoare și constructive, ori din contră să o asaltezi continuu cu gânduri de neîncredere și frică. Ambele alternative vor influența și schimba până la urmă compoziția minții tale.

Mintea ta este exact ca o fabrică. Produsul rezultat are exact aceeaşi calitate ca şi calitatea materialelor prime pe care le foloseşti. **Tu îţi poţi schimba compoziţia şi conţinutul minţii tale.** Mintea ta va memoriza tot ceea ce-i oferi. Dacă îi oferi gânduri bune ea va conţine informaţii şi memorii bune.

Orice lucru curat, orice lucru onest, orice lucru pur, orice lucru frumos merită sacrificiile tale. Recondiţionându-ţi mintea tu îţi poţi reconstrui viaţa.

Analiza gândirii

Este o foarte mare diferenţă între a şti ce să faci şi a face ceea ce ştii. Unii oameni fac mai mult decât e omeneşte posibil, cu mult mai mult decât ceilalţi oameni, pe când alţii nu fac nici măcar jumătate din ceea ce ar putea face. Unii oameni vorbesc mult şi fac puţin, pe când alţii vorbesc puţin şi fac mai multe. Întotdeauna m-au dezamăgit cei care vorbesc şi nu fac.

Eu cred că omul nu poate fi corect şi incorect în acelaşi timp. El poate fi: ori corect, ori incorect. Nu există aşa ceva ca minciună mică, sau hoţie mică, sau necinste mică. Există în schimb trei posibilităţi. Aceste posibilităţi sunt:

- *cinste ori necinste,*
- *corectitudine ori incorectitudine,*
- *minciună ori adevăr;*

Nu se poate ca un individ să fie corect cu nevasta şi cu ceilalţi membrii ai familiei, dar în acelaşi timp să fie incorect cu şeful ori cu colegii, ori cu vecinii, ori cu ceilalţi oamenii cu care intră în contact. Nu se poate să fi cinstit cu o singură persoană şi necinstit cu celelalte, ori cel puţin nu vei putea face aceasta pentru mult timp.

Tu poţi fi ori cinstit ori necinstit. Dacă eşti necinstit cu o

*

TU AI

PUTEREA

DE A

GÂNDI

*

persoană, probabilitatea ca să fi necinstit şi cu alte persoane este foarte mare. Dacă ai minţit toată ziua la serviciu, şansa ca tu să minţi după ce ai venit acasă este extraordinar de mare. De ce....? Deoarece aşa lucrează creierul nostru....!

Cum lucrează creierul uman?

Creierului uman îi displace incorectitudinea şi minciuna. Aşa se face că o persoană neobişnuită cu incorectitudinea va reacţiona foarte vehement la minciună. Copii noştrii sunt cele mai bune exemple în acest domeniu. Ei spun adevărul, sunt creduli cu cei din jur şi devin foarte confuzi la minciună şi incorectitudine. Creierul unui copil se va zbate nebuneşte de fiecare dată el percepe că i se cere să facă lucruri ilogice. Motivul acestei agitaţii se datorează faptului că el lucrează logic, iar incorectitudinea şi minciuna sunt lucruri ilogice.

Vorbind despre copii - foarte rar vei întâlni un copil bolnav mental - aproape nu există...! Psihologia copilului e sinceră, el nu a învăţat să pună perdeaua, el nu a învăţat să se prefacă, să poarte mască. Cu cât sunt mai tineri - cu atât e mai sănătoasă şi psihologia lor. Un copil ortodox, îi spune odată colegului şi vecinului său baptist- **"Preotul meu e mai deştept şi ştie mai multe decât preotul tău"** *"Desigur"* - spune celălalt copil - *"cum să nu ştie din moment ce voi îi spuneţi totul la spovedanie!"*

Pentru a fi incorect şi mincinos este nevoie de un efort din partea ta şi de o anumită perioadă de antrenament în acea direcţie. Cu cât o persoană minte mai mult, cu atât va deveni mai expertă în "arta" de a minţi.

Creierul uman lucrează foarte liniştit când şi dacă are de judecat doar lucruri logice - dar se agită foarte tare dacă trebuie să judece

minciuni. Această agitaţie vine de la faptul că el devine confuz cu interpretările pe care trebuie să le dea despre realitate. Realitatea este aceea pe care el o percepe şi o vede, dar în acelaşi timp i se cere să ignore realitatea şi să dea un răspuns nepotrivit realităţii - o minciună.

Creierul nostru se orientează fie pe minciună fie pe adevăr. Dacă s-a orientat pe minciună, el îţi va da o viaţă de minciună, iar tu vei trăi minciuna într-o viaţă mizerabilă şi fără de sens. În schimb, dacă îl orientezi pe adevăr el va judeca dreptatea, îţi va da răspunsurile corecte şi îţi va ajuta să trăieşti o viaţă plină de plăceri adevărate. Aşa lucrează creierul nostru...! Tu eşti cel care îl controlezi. Tu eşti cel care îl direcţionezi până în cele din urmă. Aşadar alege-i direcţia..!

Reacţia creierului în faţa adevărului

Eu nu-i cred pe cei ce zic că sunt corecţi în viaţa familială şi nu-şi înşeală partenerii de viaţă, dacă văd că viaţa lor este bazată pe înşelăciune. Ei îşi înşeală de exemplu cumpărătorii, îşi înşeală vecinii, ori părinţii, ori copii, etc. Dacă minţi într-o direcţie a vieţii tale, este absolut sigur că vei minţii şi în alte direcţii din viaţa ta.

Tu eşti corect, numai şi numai atunci când eşti corect cu toată lumea. Când spui adevărul, tu nu poţi minţii...! Dar tu trebuie să spui adevărul întotdeauna şi să nu minţi, indiferent de persoanele cu care vorbeşti şi indiferent de interesele şi avantajele imediate pe care le-ar putea ascunde minciuna ta.

Drumurile bătătorite sunt adesea alese de cei mulţi. Tu nu trebuie să alegi acel drum - tu nu trebuie să o iei pe scurtătură folosind minciuni pentru a-ţi scurta drumul la ceea ce cauţi.

Când eşti corect, tu nu poţi fura. Nu există aşa ceva ca hoţie mică ori hoţie mare, cum dealtfel nu există minciună mică ori minciună mare. Când ai furat, tu eşti considerat hoţ, indiferent dacă te consideri un hoţ mic ori un hoţ mare.

Am văzut foarte mulți lideri religioşi care abuzează pur şi simplu de credința oamenilor folosind adeseori dictonul "fă ce zice popa şi nu ce face popa". Ei cred că acest dicton îi absolvă pur şi simplu de vinovăția faptelor pe care le fac. Ei cred că lumea e oarbă şi nu vede ori nu înțelege ce înseamnă faptele lor.

Vorbind despre preoți, îmi aduc aminte de o povestire: Un preot foarte stresat psihic, s-a dus la un medic psihiatru pentru consultații. Acesta, după ce i-a pus mai multe întrebări, i-a recomandat următoarele: *"Tu ai neapărat nevoie de un an concediu fără lucru. Dă-ți jos uniforma de preot şi du-te în concediu - vei fi un preot mai bun la întoarcere".* Preotul, l-a ascultat, şi-a dat jos uniforma preoțească, a cumpărat un costum nou de haine şi a pornit într-o călătorie să vadă țara. Ajungând la Bucureşti şi mergând într-o seară pe o stradă centrală, la un moment dat a trecut pe lângă un Club Sexy. El nu fusese niciodată într-un club sexy, aşa că decide că acuma este momentul. Intră înăuntru şi imediat ce se aşează jos la o masă, una dintre ospătărițe vine la el şi îl întreabă. *"Doriți ceva de băut d-le...?"* **"Da,"** spuse preotul şi a comandat un suc natural. Femeia s-a uitat la el pentru un moment şi îi zice. *"D-ta îmi pari foarte cunoscut domnule.... nu cumva ne-am mai cunoscut mai înainte...?"* El zice: **"Draga mea, eu nu prea cred"**. Când se întoarce cu băutura femeia zise din nou. *"Să ştiți că mă deranjează foarte tare..! Sunt sigură că v-am mai văzut undeva înainte. Nu vă deranjează să îmi spuneți cum vă cheamă".* **"Nu deloc"** - spuse preotul - **"sunt părintele Petru, şi sunt din județul Satu-Mare".** *"Da..! desigur...,"* spuse ospătara, - *"eu sunt sora Anuța. Noi mergem precis la acelaşi psihiatru".*

Tu nu te poți simți corect şi cinstit decât numai atunci când mintea ta e pregătită să reacționeze aşa. Este neaparat nevoie de un anumit tip de amtrenament mental în acest sens. Este nevoie de un antrenament pentru a obişnui mintea să gândească din nou corect şi cinstit - aşa cum a gândit în copilărie. Este nevoie de a reobişnui mintea de a lucra spre a-ți aleage alternativele cele mai potrivite pentru a-ți schimba vechile rutine, obiceiuri şi gânduri care (toate la un loc) au fost asociate cu minciuna.

E nevoie ca acest gen de antrenament mental să fie făcut de către foarte mulți oameni în această țara. Majoritatea adulților au fost obişnuiți de sistemul comunist să mintă, să înşele, să păcălească şi să fure mereu. Sistemul comunist nu numai că le-a permis aceste lucruri, dar i-a şi încurajat să le facă. Oamenii erau obişnuiți să lucreze cât pot mai puțin pentru un salariu cât mai mare. Ei nu aveau modele de urmat şi urmau mai degrabă instinctul de turmă.

Chiar dacă teoria comunistă suna foarte bine în teorie, ea devenea incorectă în momentul în care trebuia aplicată în practică. Conştiința omului, acel element atât de important în comunism, era mai degrabă un concept teoretic folosit pentru îndoctrinare şi nu a fost un concept simțit în inimă şi aplicat în viață. Competiția era aproape inexistentă pe când corupția creştea din ce în ce mai mult. Toate aceste "calități omeneşti" au făcut din România una din țările cele mai sărace din Europa.

Cei mai incorecți oameni în România au fost însă membrii de partid. Aceştia foloseau adesea teoria comunistă pentru interesele lor personale meschine. Chiar şi după revoluția din 1989 majoritatea celor care au continuat să conducă şi să încurce destinele țării erau vechii comunişti din vremuri Ceauşiste.

Copii noştrii trebuie neaparat lăsați nealterați şi neatinşi de minciuna adulților care îi înconjoară. Ei trebuie lăsați şi încurajați să rămână exact aşa cum s-au născut - puri şi corecți.

Eu cred cu convingere în transformarea umană. Eu de-asemenea cred că un om se poate schimba şi îşi poate schimba radical viața. Dar, nu cred în acei oameni care îşi schimbă peste noapte "culoarea politică" ori religia, ori schimbă ceva în viața lor cu scopul de a obține anumite avantaje materiale imediate. Aceşti indivizi sunt falşi pentru mine. Mai degrabă ori mai târziu lumea se va lămuri de

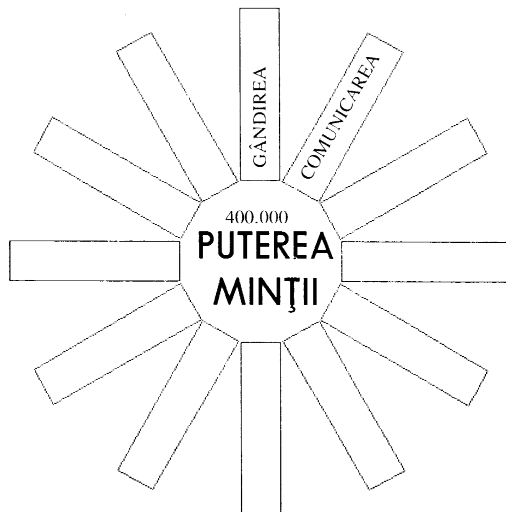
adevărata lor față - mai degrabă ori mai târziu vor regreta pentru ceea ce au făcut. Sper să nu fii şi tu acela....!

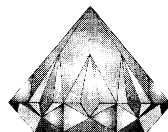


SECRETUL NR 2



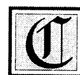
COMUNICAREA





COMUNICAREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba radical viaţa!



COMUNICAREA cu tine însuţi şi cu cei din jurul tău îţi poate schimbă radical viaţa. Ai observat probabil că o vorbă nepotrivită, spusă negândit, poate să-ţi atragă duşmani, pe când una bine gândită îţi poate transforma duşmanii cei mai înfocaţi şi înverşunaţi în prieteni de nădejde.

Comunicarea cu tine însuţi influenţează gândirea ta. Acest lucru înseamnă că tu îţi poţi folosi comunicarea cu tine însuţi pentru a-ţi controla gândirea. Gândirea şi comunicarea cu tine însuţi sunt foarte strâns legate şi conectate între ele la nivelul creierului. Uneori gândirea precede vorbirea, iar alteori lucrurile se produc invers; vorbim înainte de a gândi - lucru adesea neplăcut pentru noi.

Controlarea vorbirii ori comunicării este cu mult mai uşoară decât controlarea gândirii. Controlându-ţi vorbirea vei observa că

vei ajunge să-ți controlezi mintea. Vorbește mult despre fericire, sănătate și bogăție. Continuă să vorbești despre aceste lucruri cât poți de des și vei observa că vei gândi din ce în ce mai mult la aceste lucruri....... până la urmă vei ajunge să experimentezi aceste lucruri.

Nu uita: ***Ceea ce vorbești este ceea ce gândești - ceea ce gândești este ceea ce faci . Dacă ceea ce faci este bine gândit, tu nu poți ajunge altundeva decât la succes.***

Procesul gândirii creative

În cele ce urmează am să-ți prezint ceea ce eu numesc ***Procesul gândirii creative***. Gândirea creativă este gândirea care te ajută să realizezi lucruri importante în viața ta. Pentru a exersa și înțelege acest proces îți recomand şă faci următoarele:

1. **Notează-ți** în cele mai mici detalii ceea ce-ți dorești în viață. Tu trebuie să știi și să decizi exact ceea ce vrei de la tine în această viață. Dacă tu nu știi, atunci nimeni nu are cum să știe, ori cum să te ajute.

2. **Clarifică-ți** la nivelul subconștientului dorințele pe care ți le ceri. Nu uita că orice lucru în această viață își are un preț al lui, un preț pe care tu trebuie să fi dispus să-l plătești. Noi toți învățăm din greșeli, așa că fii pregătit să greșești. Învață din greșelile tale.

3. **Fă-ți un plan** de acțiune și urmează-l întocmai. Nu lăsa lucrurile de azi pe mâine. Nu uita - ***cu cât acționezi mai repede, cu atât vei ajunge mai curând la succes.*** *Mintea care concepe o idee, poate concepe și un plan pentru a realiza aceea idee.*

Bebelușul care încearcă zadarnic să se ridice în picioare și nu reușește ar putea renunța foarte ușor - dar el continuă să încerce și va încerca atâta timp până când va reuși. Numai reușind poate continua să-și dezvolte mai departe mușchii picioarelor și spatelui. Numai reușind poate să ajunge ca și noi - ceilalți.

Toată lumea are nevoie de opoziție, așa că pregătește-te să te confrunți cu ea. În politică, la locul de muncă, pe terenul de sport oamenii se confruntă și reușesc să înfrângă opoziția. Acceptă opoziția ca o posibilitate să-ți întărești puterea și abilitățile tale, pentru că numai astfel poți deveni puternic și cu succes.

Viața e ca și când vrei să urci pe un deal lunecos. Tu urci..., apoi aluneci..., apoi încerci să urci din nou..... Noi toți avem pierderi, regrete și frustrare. Valoarea ta ca persoană este determinată de ceea ce faci când aluneci....!!! Te ridici.... - și mergi mai departe...? ori, - rămâi pe loc văietându-te și renunțând...?

Calmul și confidența

Fii optimist și creativ atât în ceea ce zici cât și în ceea ce faci ori gândești. Cultivă în tine semințe de calm și confidență. Permite acestor semințe să încolțească și să crească chiar dacă la început va trebui să te forțezi. Indiferent cum te simți înăuntru, afișează-ți o imagine de calm, confidență și încredere.

"Asigură-ți o virtute ce n-o ai și pretinde să fi ceea ce-ți dorești și nu ești" - spunea Shakespeare - ***"și astfel vei obține numai beneficii."***

Un anumit rol jucat adesea devine o obișnuință, o obișnuință devine o parte a caracterului tău, obișnuințele noi pot schimba caracterul tău. Vei ajunge astfel să descoperi că te-ai transformat

*

COMUNICAREA

ÎNSEAMNĂ

PUTERE

*

într-o persoană calmă şi confidentă, adică că te-ai transformat în persoana în care doreai întotdeauna să fii.

Transformă-te în ceea ce-ţi doreşti şi vei atrage prietenii pe care îi vrei.

Puterea comunicării

Prin cuvintele pe care le folosim în comunicare noi ne atingem şi ne influenţăm unii altora minţile. Chiar dacă cuvintele ies adesea foarte uşor din gurile noastre, ele ajung foarte rar ca într-adevăr să aibă un impact ori să influenţeze mintea celor cărora ne adresăm. Pentru a eficientiza comunicarea noastră este foarte important să înţelegem câte ceva despre puterea comunicării.

Comunicarea e o putere. Cei care ştiu cum să o folosească, pot schimba imediat impresia şi percepţia pe care o are lumea despre realităţile din jur şi pot manipula lumea aşa după cum vor ei. Gândeşte-te doar la câţiva dintre oamenii care ne-au schimbat într-adevăr lumea: Aristotel, Socrate, Pitagora, Decebal, Shakespeare, Eminescu, Mozzart, Beethoven, ori Kennedy. Aceştia au fost toţi exemple edificatoare pozitive pentru noi, pe când Hitler, Stalin şi Ceauşescu au fost exemple negative. ***Gândeşte-te la ceva anume pe care aceştia ştiau să-l stăpânească foarte bine indiferent dacă au lăsat urme pozitive ori negative. Acest lucru nu este altceva decât COMUNICAREA.*** Ei toţi ştiau să comunice foarte bine. **Ei au reuşit să-i facă pe ceilalţi să creadă şi să-i convingă de spusele lor, transformându-le astfel gândirea. Prin puterea comunicării lor ei au schimbat lumea.**

Aşa după cum aceştia au reuşit să influenţeze masele, tot aşa putem face şi tu şi eu deopotrivă. Tu poţi să dobândeşti această unealtă extraordinară şi să o foloseşti pentru a-ţi schimba viaţa. Odată cu

dobândirea comunicării eficiente tu vei primi puterea de a-ţi schimba radical destinul şi viaţa. Vei fi astfel în măsură să-ţi creezi viaţa pe care ţi-o doreşti şi îi vei putea de-asemenea ajuta pe ceilalţi oameni din jurul tău să trăiască mai bine. Tu poţi face aceste miracole doar în momentul în care ai ajuns să stăpâneşti puterea comunicării.

Puterea întrebărilor.

Câteodată limbajul pe care îl foloseşti influenţează felul în care trăieşti şi te simţi. **Întrebările sunt cheile fundamentale pentru succes.** Punându-ţi întrebări bune şi făcând-o constant şi eficient e ca şi când ai avea puterea dinamitei în mâinile tale **- tu poţi schimba absolut totul în jurul tău** - astfel, îţi poţi schimba destinul şi viaţa!

Întrebările pe care ţi le pui au puterea de a-ţi creea succesul ori insuccesul în viaţă. Dacă îţi pui întrebări imposibile şi irealizabile, tu vei primi răspunsuri imposibile şi astfel îţi vei produce confuzie, chin şi nefericire continuă. Dacă în schimb îţi pui întrebări simple, tu vei primi răspunsuri şi soluţii simple şi uşor de rezolvat. În momentul în care ai găsit soluţia întrebării tale şi pui în aplicare planul de rezolvare pentru a soluţiona acea întrebare, tu primeşti satisfacţie şi te simţi bine cu tine.

Când mi-am pus o întrebare nouă, am progresat cel mai mult în viaţa mea. O întrebare de genul: Oare cum aş putea face acest lucru mai bine....? Oare cum aş putea rezolva această problemă....? ...sunt întrebări care îţi pot schimba radical viaţa deoarece îţi oferă un nou set de răspunsuri. Cum obţii răspunsuri...? Punându-ţi întrebări noi..! Dacă vrei o viaţă mai bună pentru tine şi pentru familia ta, tu trebuie să-ţi pui întrebări noi, tu trebuie să-ţi pui întrebări pe care nu ţi le-ai mai pus niciodată înainte...!

Multe din întrebările pe care ţi le pui sunt automate, tu nici măcar nu te gândeşti la ele. Când mintea ta începe să analizeze o întrebare, ea întotdeauna începe cu următoarea analiză: ....Oare acest lucru..., oare această dilemă odată rezolvată, va însemna pentru mine plăcere ori durere....? Oare dacă ignor rezolvarea acestei probleme nu cumva voi primi prea multă durere în viaţa mea....?

Tu vei reacţiona în conformitate cu răspunsul pe care creierul tău îl va da acestor întrebări. Ceea ce vei face până la urmă este că tu vei căuta automat şi instinctiv să eviţi durerea şi să alegi plăcerea în viaţa ta. De aceea **- tu vei alege întotdeauna alternativele care-ţi vor produce cea mai mare plăcere, ori cea mai puţină durere.**

Dacă ne punem întrebări obişnuite, noi vom obţine răspunsuri obişnuite şi nu neaparat rezultatele pe care le vrem de la noi înşine. Dacă ne întrebăm de exemplu: ...Oare de ce nu putem face acel lucru....? - noi ne pregătim mintea să găsească soluţia ori răspunsul la întrebarea pe care o punem şi de aceea mintea noastră va răspunde: Noi nu putem face acest lucru deoarece: 1,..... 2,.... 3,... şi mintea va enumera toate motivele plauzibile şi neplauzibile pentru ca să nu putem face acel lucru.

Dacă în schimb ne întrebăm mintea: Oare cum am putea realiza acest lucru...? Oare cum am putea întoarce rezultatul în favoarea noastră...? - mintea noastră se va zbate şi va căuta soluţii, iar până la urmă va găsi soluţia cea mai potrivită pentru rezolvarea acelui lucru.

Nu uita: **Mintea umană lucrează foarte clar în acest caz. Tu vei găsi ceea ce cauţi. Caută...... şi vei găsi.....! Întreabă.... şi vei primi.....!**

Aşadar, ***controlând această unealtă îţi poţi schimba viaţa.***

Tu poţi schimba felul în care te simţi, felul în care gândeşti, direcţia şi inerţia din viaţa ta şi chiar destinul tău dacă îţi pui continuu întrebări noi. Întrebările noi dezvoltă o încredere nouă, iar aceasta încredere nouă îţi schimbă complet imaginea, îţi schimbă comportamentul, îţi schimbă concentrarea, iar în cele din urmă îţi schimbă viaţa.

Întrebările sunt sursa care îți poate schimba viața. Viața mea s-a schimbat cu 180 de grade în momentul în care am observat că diferența dintre mine și alți oameni care o duceau cu mult mai bine decât mine a fost aceea că ei își puneau întrebări mai bune decât mine. Își puneau întrebări mai bune și astfel își forțau mintea să găsească soluții la întrebările lor. Odată ce am înțeles acest lucru și am început să-l folosesc și eu, am observat imediat că viața mea începe să se schimbe din ce în ce mai mult. Mintea mea a început să lucreze și să găsească soluții la întrebările pe care mi le puneam, iar aceste soluții noi mi-au transformat radical viața. Am observat până în cele din urmă că întrebările cele mai eficiente pe care mi le-am pus și întrebările care m-au ajutat să progresez cel mai mult în viață au fost întotdeauna întrebările simple. Întrebările simple mi-au oferit simplitatea și claritatea și de-asemenea mi-au oferit satisfacția realizării obiectivelor pe care ni le-am așezat în viață.

Succesul e simplu - oamenii îl fac complicat.....!

Simplitatea comunicării

Comunicarea poate fi foarte simplă și foarte puternică în același timp. Capacitatea și abilitatea noastră de a ne controla stilul comunicării, este dealtfel abilitatea noastră de a ne controla viața. ***Calitatea vieții noastre este în cele din urmă calitatea comunicării noastre.***

Atitudinile tale, gândurile tale, judecata ta și percepția ta sunt cele care analizează orice experiență din viața ta - acestea se întâmplă în mintea ta. Dacă îți schimbi atitudinea minții, tu îți poți schimba viața.....!

Felul în care trăim și ne simțim nu este determinat neaparat de evenimentele care se petrec în viața noastră ci mai degrabă de comunicarea pe care o avem cu noi înșine despre aceste evenimente. **Nu contează neaparat ce se întâmplă în realitate, ci mai degrabă**

*

SUCCESUL E UN OBICEI.

OBICEIUL DE A MERGE ÎN DIRECȚIA BUNĂ ȘI DE A CONTINUA SĂ MERGI ÎN ACEEA DIRECȚIE PÂNĂ ÎȚI REALIZEZI OBIECTIVUL.

*

ceea ce se întâmplă în capul nostru despre ceea ce se întâmplă în realitate. Felul în care ne face să ne simţim ori să reacţionăm este cu mult mai important pentru noi decât realitatea propriu zisă.

Dacă vrei să-ţi controlezi viaţa, trebuie să controlezi felul în care vorbeşti cu tine însuţi. Aşadar - învaţă să comunici!

Cunoştinţe intelectuale

Omul are două tipuri de cunoştinţe. Primul tip sunt cunoştinţele generale, iar cel de-al doilea tip sunt cunoştinţe specifice. **Cunoştinţele generale nu ajută la acumularea banilor indiferent cât de multe ar fi ele.** Toate şcolile şi toate universităţile din lume predau cunoştinţe generale. Majoritatea profesorilor acestor universităţi nu au bani. Foarte puţini dintre ei posedă însă şi cunoştinţe specifice.

Foarte multă lume de-asemenea crede că _cunoştinţe multe_ înseamnă neaparat _bogăţie ori putere multă._ Adevărul însă este altul. **Cunoştinţele ar putea fi putere numai dacă ele sunt aplicate în practică.** Aşadar ele sunt mai degrabă un potenţial de bogăţie, ori, un potenţial de putere.

Cunoştinţele vor ajunge o forţă numai în momentele în care ele vor fi folosite, după un anumit plan şi numai dacă acel plan va fi realizat.

Lucrul care lipseşte de la aproape toate şcolile şi universităţile din lume, indiferent dacă eşti în România ori în alte ţări, este de a-i învăţa pe oameni cum să aplice în practică cunoştinţele pe care le-au învăţat la cursuri.

Oamenii nu sunt plătiţi pentru ceea ce ştiu, ci pentru ceea ce fac cu ceea ce ştiu.

Multă lume gândeşte că *"dacă nu ai o facultate"* tu nu te poţi realiza în viaţă. Acest lucru însă nu este adevărat. Oamenii de succes nu se opresc niciodată din învăţat, indiferent dacă au terminat ori nu o facultate. Ei învaţă cunoştinţe specifice despre ceea ce îi interesează, ei învaţă şi se perfecţionează continuu în ceea ce fac.

Cei care nu au succes în viaţa lor, ajung acolo din mai multe motive, unul dintre acestea fiind faptul că ei cred că timpul de învăţat lucruri noi a fost doar când erau în şcoală.

Educaţia insuficientă este un handicap uşor de depăşit. Experienţa a demonstrat că - **cei mai educaţi oameni sunt cei care se educă singuri, cei care se educă pe ei înşisi şi cei care nu ajung niciodată să creadă că ei ştiu totul...!**

O persoană cu adevărat educată este aceea persoană care poate obţine ceea ce vrea în viaţa sa, fără să violeze dreptul altora.

Valoarea comunicaţiei

Comunicarea cu ceilalţi oameni e foarte importantă în viaţa noastră de zi cu zi. Îmi aduc aici aminte de acel antrenor de basket canadian care ajuns la aeroport şi văzând că mai avea doar câteva minute până la decolarea avionului s-a repezit la vânzătoarea de bilete de avion şi i-a zis agitat:

"- Vă rog să-mi daţi repede un bilet de avion că pleacă avionul."

Vânzătoarea de bilete l-a întrebat:
"- Dar până unde mergeţi?"

Antrenorul mai grăbit şi mai agitat decât prima oară i-a răspuns:

"- Doamnă, vă rog frumos, grăbiți-vă, avionul meu urmează să plece din minut în minut, vă rog să-mi dați repede biletul, nu mai am timp de pierdut."

Vânzătoarea de bilete l-a întrebat din nou:
"- Dar pe ce rută doriți biletul?"

Antrenorul, de data aceasta disperat de-abinelea, i-a spus răstit:
"- Nu vedeți și d-voastră cât sunt de grăbit, nu mai am timp de vorbă, îmi trebuie biletul neaparat."

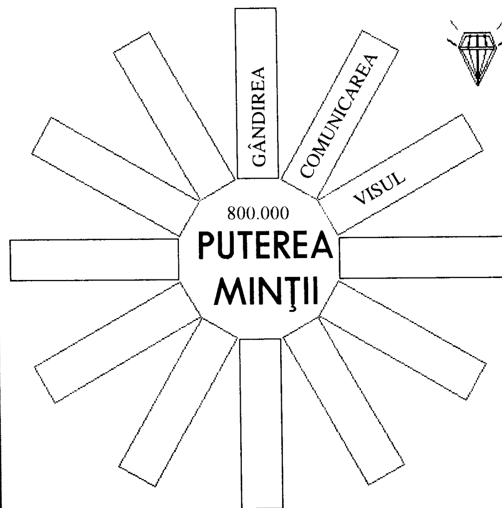
La aceasta vânzătoarea i-a răspuns:
"- Dacă nu-mi spuneți destinația eu nu am de unde ști ce bilet să vă dau."

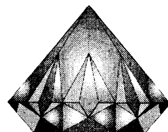
Comunicarea cu noi înșine și cu cei din jurul nostru este foarte importantă. Calitatea comunicării joacă un rol deosebit de important în calitatea vieții noastre. O comunicare clară, simplă și eficientă te poate ajuta să clarifici foarte multe lucruri în viață, pe când o comunicare neclară și confuză, îți poate aduce multe neplăceri.



SECRETUL NR 3

VISUL





Visul

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba radical viaţa!



EŞTI ÎN control peste viaţa ta....? Eşti mândru de realizările vieţii tale....? Eşti mulţumit de tine şi de familia ta....? Cei care pot răspunde afirmativ la aceste întrebări sunt mai rari decât e trifoiul cu patru foi. Oare de ce se întâmplă aşa....? Oare de ce nu putem trăi în pace, mândrie, mulţumire şi fericire în această viaţă....?

Când ni s-a dat libertate pe pământ noi am primit de asemenea libertatea asupra noastră - asupra minţii noastre. ***Creatorul ne-a dat fiecăruia dintre noi un intelect, un talent şi o viziune pentru a ne scrie cartea vieţii noastre într-o manieră care este la îndemâna noastră, a tuturora. Depinde de noi ce scriem în această carte.***

Cartea vieţii noastre poate fi o carte pe care să ne facă plăcere să o deschidem să o citim, ori poate fi o carte care să ne facă să fim

ruşinaţi ori nemulţumiţi de noi înşine. Totul depinde de felul în care alegem să ne trăim viaţa.

Dacă crezi că ai putere şi că eşti bun în a face ceva care să fie bun pentru tine şi restul omenirii - apucă-te imediat de lucru. Nu lăsa visele tale să fie influenţate de alţii. Pune-ţi la bătaie visele şi nu renunţa dacă întâmpini eşecuri la început. **Cei ce visează practic nu renunţă niciodată. Lumea astăzi este plină cu posibilităţi pe care visătorii din trecut nu le-au descoperit. Nimeni nu te opreşte să le descoperi tu...!**

Visele nu se nasc din indiferenţă ori lenevealā. Dorinţa de a **ajunge cineva** şi de **a face ceva** este locul de unde începe orice visător. Toţi cei care au avut succes în viaţa lor au pornit la un moment dat de la un vis. Indiferent dacă visul lor a venit de la un eşec, ori de la o dorinţă, ei au trebuit să treacă prin foarte multe greutăţi înainte de a ajunge la succes.

Lumea schimbătoare în care trăim acuma cere continuu idei noi, conducători noi, invenţii noi, metode de lucru noi, metode de învăţământ noi, cărţi noi, etc. Aceste nevoi pot fi satisfăcute de visele tale prezente şi viitoare. Nimeni nu te opreşte să faci ceva bun pentru semenii tăi şi pentru omenire, nimeni nu te opreşte să trăieşti bine şi să-i ajuţi şi pe ceilalţi oamenii să trăiască mai bine. Visele tale sunt cele care vor hotărî până în cele din urmă dacă vei face într-adevăr ceva pentru binele tău şi al omenirii.

Visele copilăriei

Noi toţi am avut vise.... - oare ce s-a întâmplat cu visele noastre din copilărie...? Noi toţi mai avem vise.... - noi toţi credem în adâncul sufletelor noastre că suntem pe drumul realizării acestor vise, deoarece noi suntem capabili în ceea ce facem şi trebuie neaparat să avem succes. Noi credem că dacă visul nostru nu s-a realizat încă până acum nu a fost din vina noastră şi aceasta nu e neaparat o

problemă gravă pentru noi. El se va realiza într-un viitor foarte apropiat; poate săptămâna viitoare, luna viitoare, ori cine ştie poate anul viitor, ori mai târziu.

Pentru mulţi dintre noi aceste vise ajung din ce în ce mai neînsemnate în rutina vieţii noastre încât pâna la urmă noi uităm definitiv de ele. Odată ce am renunţat la ele, noi renunţăm şi la ideea de a ne schimba viaţa şi destinul.

Scopul vieţii

Scopul vieţii mele este acela de a-mi trăi visul şi de a ajuta cât mai mulţi oameni să facă la fel. Vreau să ajut oamenii să-şi descopere puterea lor mentală, puterea lor magică şi nelimitată ascunsă în noi toţi. Vreau într-adevăr să fac o schimbare pozitivă în lume şi în viaţa altor oameni. Vreau să ajut oamenii să fie mai buni. Vreau să ajut cât mai mulţi oameni pot.

La sfârşitul unui seminar ţinut în Oradea, o doamnă a venit la mine şi mi-a spus: **"D-le Bota, aş vrea să am o copie a seminarului pe care tocmai l-aţi făcut. Nu a-ţi scris cumva o carte pe această temă....?"** *"Nu"*, i-am spus eu - *"încă nu am scris-o!"* **"O să o faceţi curând...?"** continuă doamna. *"Nu dragă doamnă, încă nu mi-am făcut aşa planuri"*. Atunci doamna se uită lung la mine şi zise cu subînţeles: **"Aaaaa.....!!!"** Iar eu continui: *"Poate într-o zi o să o public...., poate v-a apărea după ce mor."* **"Atunci,"** - spune doamna - **"sper să fie cât mai repede...!"**.

Eu am dobândit acea putere mentală prin care cred că pot realiza orice dacă îmi pun mintea la contribuţie şi lucrez din greu. Am avut întotdeauna aceea revelaţie în care am văzut că pot obţine tot ceea ce vreau de la viaţă dacă mă concentrez cu putere în aceea direcţie.

*

CÂND NI S-A DAT

LIBERTATE PE PĂMÂNT,

NOI AM PRIMIT DE ASEMENEA

LIBERTATEA ASUPRA NOASTRĂ,

ASUPRA MINȚII NOASTRE

*

Am studiat foarte mulți oameni de succes și astfel am descoperit că - **visul și dorința lor arzătoare de a fi ceva, de a ajunge undeva și de a realiza ceva în viața lor era o caracteristică comună.** Adevărul este că - **e imposibil să realizezi "imposibilul" dacă nu visezi mai întâi, apoi dacă nu lupți din greu pentru a-ți transforma acel "imposibil" în realitate.**

Oricine poate avea un vis și oricine își poate realiza visul dacă lucrează din greu. Chiar și tu poți avea vise și chiar și tu poți să transformi aceste vise în realitate. Începe chiar acuma să testezi puterea visurilor tale...! Începe chiar acuma să-ți planifici viața...!

Visul meu dintotdeauna a fost acela de a-mi ajuta semenii. Am dorit extraordinar de mult acest lucru, iar acuma uite că am reușit să mi-l realizez. Acum am cunoștințele și experiența și sunt calificat să ofer servicii de sănătate fizică și mentală oamenilor. Eu cred că indiferent cât de multe știm, noi toți avem nevoie de un antrenor, ori consultant, ori învățător care să ne încurajeze, să ne provoace și să ne reamintească continuu să trăim conform potențialului nostru.

Indiferent cât de educat ești, ori cât de multe experiențe ai avut în viața ta până acum, sunt sigur că această carte te va ajuta să urci o nouă treaptă în dezvoltarea ta ca om, o nouă treaptă în dezvoltarea succesului tău în viață.

Eu vreau ca lumea să fie un loc mai bun de trăit datorită trecerii mele și tale pe acest pământ. Vreau să te ajut să-ți descoperi puterea mentală, vreau să te ajut să descoperi că mintea ta este sursa tuturor puterilor tale. Vreau să-ți revoluționez mintea și să te ajut să-ți descoperi astfel diamantul ascuns în mintea ta.

Cel mai mare faliment din lume este acela când îți pierzi abilitatea de a visa ori dori ceva de la viață. Oamenii care își pierd aceste calități sunt morți pe dinăuntru.

Analizează-ți viața... ***O viață ce nu e analizată, nu merită trăită...!***

Nu uita - **Viața ta este aici și acuma - indiferent dacă e bună, rea, fericită ori dureroasă.**

Un bărbat de 95 de ani venind la controlul medical periodic i-a zis doctorului. **"Doctore, te rog să-mi cobori apetitul sexual"**. Doctorul zice: *"Ce-ai spus...?!!!"* **"Aş vrea să-mi cobori puțin din apetitul sexual"** - spuse din nou bătrânul. *"Ce vrei...!!!? Îl vrei coborât...? Dragă domnule, dumneata ai 95 de ani, aceasta este numai și numai în capul tău....!!!"* **"Desigur, știu asta"** - spuse bătrânul - **"tocmai de aceea îl vreau mai coborât"**.

Religia, culoarea și sexul

Nu sunt nici sexist și nici rasist. Nu cred că religia, culoarea ori sexul sunt criterii valide de a judeca oamenii în: buni ori răi; inteligenți ori proști; frumoși ori urâți,..... etc. Eu cred că există oameni buni și răi deopotrivă atât în rândul bărbaților cât și al femeilor, atât în rândul negrilor cât și al albilor, atât la o religie cât și la celelalte. Oamenii se împart în două categorii: oameni buni și oameni răi. Între cele două extremități, ale răului și ale binelui, există tot felul de oameni.

Am făcut această introducere deoarece în cele ce urmează am să vă vorbesc despre ceva "masculin" și nu vreau să fiu considerat sexist. Am învățat cu mult timp în urmă că una dintre calitățile cele mai de preț ale poporului canadian au fost și sunt acceptarea oamenilor așa cum sunt, indiferent de religie, sex, ori culoarea pielii. Așa se face că țara în care am trăit peste 10 ani, Canada e formată dintr-o populație reprezentând aproape toate naționalitățile și religiile globului. Acolo am învățat că acceptarea diversității este un semn al civilizației. Acolo am învățat că a-i accepta pe cei din jur așa cum sunt, este cu mult mai corect decât de a încerca să-i condamni: că nu au culoarea pielii tale, că nu aparțin religiei tale, ori că nu au același sex ca și tine. Acest lucru demonstrează un lucru foarte simplu: *țările cu cel mai ridicat nivel de trai din lume acceptă diversitatea și integritatea oamenilor, acceptă libertatea oamenilor în cel mai adevărat sens al cuvântului - pe când țările sărace găsesc întotdeauna motive de conflict, motive de a manipula oamenii și de a face cu totul altceva decât ceea ce ar trebui în schimb să facă.* Exemple de țări în care populația "judecă" după culoare, sex, ori religie sunt aproape toate țările lumii în afara Americii, Canadei, Australiei și a celorlalte state civilizate vest europene. Aceasta demonstrează un adevăr profund - *civilizația merge mână în mână cu acceptarea oamenilor așa cum sunt!*

Legătura divină

Cu câțiva ani în urmă am observat ceva care la început mi s-a părut de-a dreptul uluitor în legătură cu inițialele laturii bărbătești din familia mea. Persoanele despre care vă vorbesc nu sunt altele decât tatăl meu, eu însumi și fiul meu. Tatăl și fiul meu ocupă probabil cea mai mare parte din inima și dragostea mea. Am observat că inițiala tatălui meu **V** de la Vasile, cu a mea **I** de la Iordache și a fiului meu **S** de la Sebastian, formează împreună un cuvânt foarte puternic în psihologia succesului, iar acest cuvânt se numește **VIS.** Ordinea prin care aceste nume, aceste litere mi s-au oferit mi se pare divină. **V** - tatăl, **I** - eu, și **S** - fiul meu.

Această carte vorbește despre **vise**, despre **dorințe și speranțe**, despre **alternative și posibilități** și despre **alte calități mentale** pe care le ai în tine, dar pe care nu ai știut încă cum să le folosești.

Visul meu acuma este de a te ajuta să-ți clădești viața pe care o vrei și pe care sunt sigur că o meriți din plin. **Dedic așadar această carte în memoria legăturii divine din familia mea și fie ca VIS-ul să se nască și să crească și în inima ta. Fie ca VIS-ul să se nască și să trăiască în inimile multor oameni de acum înainte.**

Visul american

Cuvântul **VIS** este un cuvânt foarte puternic înrădăcinat în gândirea americană. **Visul american** este dacă vreți forța care a făcut din America, țara cea mai puternică și una dintre cele mai avansate și civilizate țări din lume.

Cu câteva decenii în urmă, când rasismul era încă foarte activ, preotul și eroul populației de culoare americane Martin Luther King rostea celebra-i frază, înainte de a fi împușcat:

"I have **a dream**.... that all people should be equal....."

"(Am **un vis**.... că toți oamenii să fie egali.....)"

Aceste cuvinte au făcut din el un erou al americanilor de astăzi. **Visul** lui s-a împlinit în cele din urmă, iar acuma copii albilor și negrilor merg la aceleași școli și au aceleași drepturi. Visul lui a stat și continuă să stea ca un model de urmat pentru americanii de azi. Ei cred că orice vis se poate realiza, orice vis e posibil dacă crezi cu adevărat în el.

La ultimele două olimpiade de vară, echipa națională de basket americană, formată din jucători care depășesc în venit 500 milioane de dolari pe an, era numită "dream team" (echipa de vis). Această echipă de vis a demonstrat lumii întregi ce înseamnă perfecțiunea umană. Membrii acestei echipe au demonstrat și derulat în fața spectatorilor un **spectacol de vis al performanței umane**. Nimeni nu le putea ține piept pe teren. Chiar și o echipă selecționată a tuturor statelor lumii nu ar fi putut face față acestei echipe extraordinare. Acest spectacol basketbalistic a demonstrat spiritul și puterea americană. Puterea americană derivă de la faptul că ei cred în vise.

Visul american se regăsește peste tot în viața americană. El este bazat pe filozofia și constituția americană. America este considerată ***"țara tuturor posibilităților"*** de aceea fiecare cetățean ori emigrant are dreptul și datoria să și-l încerce. Cu

*

NOI ÎNTOTDEAUNA

PUTEM LĂSA O URMĂ

A TRECERII NOASTRE

PE ACEASTĂ

LUME.

*

această filozofie, cu această credință în posibilități, foarte multe persoane din întreaga lume își găsesc visul până la urmă, foarte multe persoane își transformă visurile în realități. Eu sunt unul dintre cei care am reușit să-mi realizez visul și cunosc foarte mulți alți români care au reușit să și-l realizeze pe al lor, indiferent dacă au trăit în America ori Canada.

Puterea pe care americanii o primesc pentru a-și realiza visul nu este cu nimic diferită de puterea pe care ți-o poți dezvolta și tu parcurgând și învățând tot ceea ce se poate învăța din această carte. Ceea ce americanii au și tu nu ai este în schimb educația socială și psihologică de a crede că ei pot face orice dacă își pun mintea la contribuție. Societatea americană crede în vise, ei cred în miracole și în răsturnări de destine deoarece crezul lor a fost educat încă din școlile elementare în aceea direcție. Această credință i-a ajutat să ajungă acolo unde sunt - să fie una dintre cele mai civilizate și democrate țări din lume.

Sunt convins că vei obține și tu ceea ce vrei până la urmă și că îți vei pune mintea la contribuție și vei realiza aici în România lucruri exact la fel de bune, dacă nu chiar și mai bune decât cele realizate de americanii în țara lor.

Simplitatea succesului

Multă lume nu știe că ceea ce ne face pe noi cu succes nu sunt neaparat lucruri grele și complicate. Simplitatea și consistența ascund în ele semințele succesului. Cu alte cuvinte, succesul este simplu, dar el cere anumite lucruri făcute cu consistență în fiecare zi.

Succesul în viață este rezultatul unei gândiri corecte, gândirea corectă este rezultatul experienței, iar experiența este rezultatul unei gândiri nu întotdeauna corecte.

Așa că dacă ai judecat greșit și nu ai obținut ceea ce ai vrut până acum - tu ai învățat ceva....! ai învățat ceva care te va ajuta să ai succes în viitor.

Și încă un lucru. Pentru a avea succes tu trebuie să faci ceva..... să acționezi cumva... Pentru a face acel ceva, tu trebuie mai întâi să decizi. Decizia, așadar, este foarte importantă pentru succesul tău.

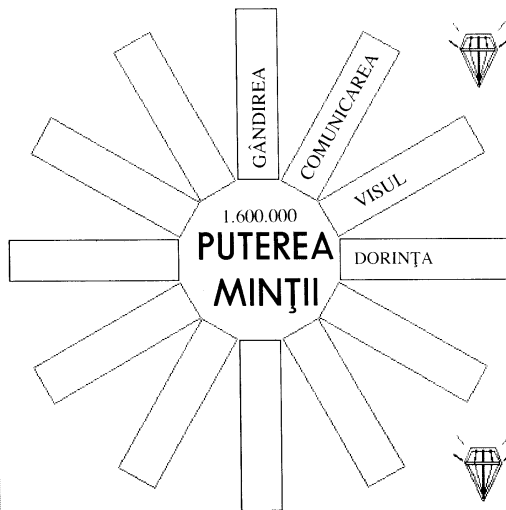
Care sunt două decizii ori acțiuni pe care tu le poți face chiar acuma și care îți pot schimba calitatea vieții...? Poate este să renunți la fumat...! Poate vrei să slăbești.....! Poate să elimini anumite feluri de mâncare din alimentația ta....! Poate vrei să faci mai mulți bani.....! Dacă vrei să faci ceva care să-ți influențeze calitatea vieții, tu trebuie mai întâi să decizi.

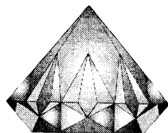
Nu uita **- a decide înseamnă a elimina toate celelalte posibilități, a decide înseamnă a o face odată pentru totdeauna.**



SECRETUL NR 4

DORINȚA





DORINTA

Acest secret are puterea unui diamant. El îți poate schimba viața!



DORINȚA ESTE începutul. Dorința este puterea generatoare în comportamentul uman fără de care nimeni nu poate merge prea departe. *Dorința este forța motivatoare a vieții.* O vezi peste tot în jurul tău - o vezi atât în lumea vegetală și animală, cât și în toate activitățile omului. Foamea trezește dorința mâncării, sărăcia dorința bogăției, iar frigul dorința încălzirii.

Dorința a adus progresul în lume. Fără dorință noi am trăi încă în era primitivă. Tot ceea ce avem azi în această lume modernă, toate realizările umane, sunt până la urmă rezultatul dorinței unei persoane ori a unui grup de persoane.

Secretul succesului în viață este dorința de a învinge. Dorința de a te realiza și de a-ți putea trăi viața pe care o vrei

este cel mai puternic element al succesului uman.

Nimic nu-l poate opri pe cel cu dorințe reale. Secretul succesului este dorința. Acest secret este însă adesea ignorat de oameni. Când ți-ai clarificat o dorință și ți-ai plantat-o în capul tău, dorința ta devine deja determinare. Tu treci astfel de la vise, la ceva concret, pentru care ești hotărât să-ți sacrifici timpul și energia.

Dorința este cheia.

Dorința arzătoare de a fi și de a face ceva în viață este punctul de pornire al fiecăruia dintre noi. Dacă ai o dorință, dacă ai un obiectiv, dacă ți-ai făcut un plan de acțiune și dacă acționezi în acea direcție cu toată convingerea, tu poți fi oricine și poți face orice îți dorești în această viață.

Un lucru esențial pentru succes este acela că dorința ta trebuie să fie obsedantă, gândirea coordonată, iar energia concentrată spre realizarea obiectivelor tale. Poate tu vrei bogăție, ori faimă ori cunoștințe, dar indiferent ce consideri că vrei, tu le vei putea obține numai atunci când vei considera că aceste obiective sunt extraordinar de importante pentru tine - *ele sunt dorința arzătoare a vieții tale.*

Dorința devine obsesie. Când deja ți-ai așezat un obiectiv, acesta trebuie să ajungă o obsesie pentru tine. Tu trebuie să mănânci, să respiri și să dormi obiectivul ales 24 de ore pe zi. Tu trebuie apoi să faci eforturi continue pentru a-ți transforma acel vis în realitate.

Majoritatea celor cu succes în viață pornesc de la un început foarte greu, cu multe eșecuri și nereușite, înainte de a ajunge unde vor. Puctul lor de cotitură apare de obicei în momentele dificile ale vieții lor, atunci când ei apelează la toate resursele minții lor pentru a cere ajutor.

Dorința este ingredientul care îi determină pe oameni să-și dedice viața realizării unui vis și să lucreze pentru realizarea acelui vis indiferent câte sacrificii cere.

Dorința este o calitate mentală mai importantă decât educația, talentul ori inteligența.

Tu nu poți vedea dorința, dar îi poți simți prezența și vezi rezultatele ei în viața oamenilor cu succes. **Toți oamenii de succes cunosc magia dorinței.** Nu uita că dorința ta de succes este mai importantă decât orice altceva în viața ta. ***Unde e dorință - e întotdeauna speranță, iar unde e speranță e întotdeauna posibilitate.***

Când dorința ta este însoțită de un scop precis, de perseverență și de o dorință arzătoare de a izbândi, rezultatul nu poate fi altul decât succes.

Vreau..., vreau..., vreau....,

Nu este prea greu să descoperi de ce o persoană face ceea ce face. De exemplu: De ce se căsătoresc oamenii...? Tu crezi că știi motivele...? Dacă întrebi de exemplu un bărbat: **"De ce vrei să te căsătorești?"** - el în mod sigur că îți va răspunde. *"Vreau ca cineva să-mi facă mâncare, vreau ca cineva să mă iubească...., vreau să am casa și familia mea...., vreau..., vreau..., vreau...!!!"* Dacă întrebi apoi o fată: **"Tu de ce vrei să te căsătorești?"** - ea îți va răspunde. *"Vreau să dorm târziu..., vreau să nu mai lucrez...., vreau un soț care să-mi ofere toate lucrurile pe care mi le-am dorit: vreau bijuterii..., vreau bani...., vreau blănuri..., vreu...., vreau...., vreau...!!!"*

Tu vezi...? Chiar și când te căsătorești, tu o faci cu un scop. Te căsătorești pentru că ai anumite dorințe și aștepți ca prin căsătorie să îți satisfaci câteva dintre ele.

Aș vrea să-i întreb pe bărbații căsătoriți o întrebare. Voi credeți că vă dominați soția...! Dacă credeți că da, atunci vă

*

DORINȚA

ESTE O CALITATE MENTALĂ

MAI IMPORTANTĂ DECÂT

EDUCAȚIA, TALENTUL ORI

INTELIGENȚA

*

continui povestea. Sus în rai sunt două clădiri separate. Pe una dintre clădiri scrie **"Bărbații care au fost dominați de către soțiile lor"** - iar la rând stau bărbații în coloane de mii și mii de km. Pe cealaltă ușă scrie **"Bărbații care și-au dominat soțiile"**, iar acolo stătea un singur bărbat slab și bolnăvicios. Un trecător îl recunoaște și pe îl întreabă: *"Ioane, tu ce faci acolo...?"* **"Nu știu"**, spuse slăbănogul. - **"soția mi-a spus să stau aici...!!!"**

Dorința îți poate transforma visul în realitate

Dorința ori "visul" de a face ceva și de a ajunge undeva este punctul de pornire a oricărei ființe umane pentru realizarea oricărui obiectiv uman. Visele nu se nasc din lene ori indiferență. Visele nu sunt altceva decât o armă foarte valoroasă pentru oameni, dar ei trebuie să știe cum să o folosească.

Cu câteva zeci de ani în urmă fratele meu Vasile a descoperit acest adevăr în momentul în care a ajuns **campionul României** la box. Descoperirea lui nu a venit așa dintr-o dată, ci puțin câte puțin pe măsură ce el se apropia de vârful piramidei pe care o urca. Totul a început cu aceea dorință arzătoare de a ajunge campion.

Una dintre calitățile cele mai puternice ale lui Vasile este **voința**. Dar visul împreună cu voința lui nu puteau, nu puteau singure să-l ducă imediat la vârf. Erau prea multe alte dificultăți în fața lui pentru a ajunge să-și realizeze visul. Antrenamentele continue grele și foarte riguroase, sacrificiile sociale, sacrificiile culinare și apoi răbdarea și perseverența de a se prezenta zilnic la antrenamente, au fost neaparat necesare pentru el pentru a se pregăti să ajungă la vârf.

Probabil că majoritatea oamenilor ar fi renunțat să mai creadă în realizarea visului lor după atâtea greutăți și sacrificii făcute, dar nu și Vasile. Dorința lui a fost într-adevăr diferită decât cea a majorității oamenilor.

"Când Vasile a avut şi pierdut primul lui meci de box...." - spune Acs Tiberiu, fostul lui antrenor la Clubului Crişul Oradea, ***"....am văzut ceva în expresia de pe faţa lui, ceva care spunea că el venise acolo să învingă, ceva ce arăta extraordinar de multă determinare şi hotărâre. Am învăţat din experienţa îndelungată cu oamenii că în momentul în care o persoană doreşte foarte mult un lucru, el este în măsură să întoarcă destinul în favoarea lui"***. Evenimentele următoare din viaţa lui Vasile au dovedit că antrenorul Acs avuse dreptate. Vasile a ajuns în anul 1980 campionul României şi a reprezentat apoi ţara în foarte multe confruntări interne şi internaţionale.

Alegerea alternativelor

Când eşti angajat în realizarea dorinţei tale, tu nu trebuie să te opreşti, ori să te uiţi înapoi la lucruri care ar putea să te oprească din ceea ce ai început să faci.

Îmi amintesc aici o poveste care descria cum un general de armată cu un efectiv foarte mic de soldaţi avea de înfruntat o armată inamică foarte numeroasă.

Cînd toţi soldaţii lui au coborât din barcile care îi ducea pe câmpul de luptă, generalul a ordonat să li se ardă bărcile. În timp ce bărcile lor ardeau şi deci şansa lor de a se retrage era inexistentă, generalul le-a reamintit soldaţilor lui că - acuma nu le-au rămas decât două şanse: ori câştigă lupta, ori vor muri cu toţii. Ei au câştigat până la urmă lupta. Soldaţii lui s-au angajat în aceea luptă cu toată convingerea, dăruirea, ambiţia şi ***trebuiau neaparat să învingă.*** Mintea lor nu avea voie să accepte înfrângerea pentru că aceasta însemna moartea. Când s-au angajat în acea luptă ei au primit acea determinare, putere şi curaj care i-a ajutat până la urmă să învingă.

Fiecare persoană care luptă trebuie să fie în măsură să-şi ardă toate bărcile de salvare ori de reîntoarcere. Numai aşa pot trimite minţii lor mesajul că sunt gata să facă tot ce este omeneşte posibil şi imposibil pentru a învinge. Numai aşa va putea mintea lor lucra la capacitatea maximă pentru a găsi soluţiile cele mai potrivite şi mai eficiente pentru a-i ajuta.

Nu uita - ***Ambiţia are tăria oţelului.***

Triumful este un lucru asupra căruia ***tu ai complet control.*** **Îl controlezi cu puterea ambiţiei şi voinţei**

În viaţă totul costă

E foarte important să ştii exact ce doreşti în această viaţă. Tu trebuie să ştii încotro te îndrepţi şi trebuie să ai în faţa ochilor tăi un anumit obiectiv foarte clar de îndeplinit. Indiferent că vrei o muncă mai bună, ori o casă nouă, ori un costum de haine nou - **tu trebuie să ai o idee clară despre ceea ce cauţi în viaţa ta.**

În viaţă nu există aşa ceva ca **"lucruri gratuite"** ori **"ceva pentru nimic"**. Foarte mulţi dintre comercianţi de azi încearcă să te mintă spunându-ţi că produsul lor valorează mai mult decât preţul pe care îl plăteşti. Dar ceea ce ei nu îţi spun este că ei sunt cei ce fixează preţul. Ei nu ar fi în aceea afacere dacă nu ar câştiga. Ei folosesc o procedură psihologică numită manipulare căreia îi poţi cădea victimă dacă nu o cunoşti.

Manipularea este un mijloc psihologic de a te face să crezi că ai câştigat ceva când dealtfel tu pierzi. Acest mijloc de convingere a fost foarte bine studiat şi analizat de către psihologi de-alungul timpului şi în special de cei care fac reclame.

Premiile gratuite oferite de firmele mari (Coca Cola, Mac

Donald, Marlboro, etc.) pe care le vedeți la televizor ori în ziare și reviste, nu sunt altceva decât o formă manipulativă de reclamă pe care acestea o folosesc pentru a-și putea vinde produsele mai bine. Reclamele lor și a celorlalte produse și firme străine te atrag, practic "te magnetizează" cu imagini plăcute ochilor și ademenitoare minții tale. În momentul în care mintea ta începe să asocieze acel produs cu acele senzații de "plăcere" creeate de reclamă, tu începi imediat să simți că vrei acel produs...! Vrei acea plăcere...! Vrei acele satisfacții pe care ți le dă consumarea produsului respectiv....! Astfel ți se creează *o stare de agitație și dorință* de a consuma și deci de a cumpăra produsul respectiv.

Foarte adesea agențiile de reclame recurg la mijloace imorale, la tot felul de efecte speciale, pentru a te manipula și convinge că produsul lor este cel pe care trebuie să-l cumperi. Firmele care fac reclame la țigări sunt cele mai edificatoare în acest sens. Ele folosesc așanumita reclamă ascunsă prin care sponsorizează tot felul de competiții sportive, cele mai renumite fiind concursurile de "Formula Unu" și "Camel Trophy"

Prețul corect

E foarte important ca tu să înțelegi că nimeni nu îți va da nimic fără să-ți ceară ceva în schimb. Poate să-ți ceară bani, ori protecție, ori sentimente, ori timpul și atenția ta - dar e foarte important să înțelegi până la urmă ce te costă cadoul primit. Adesea acest cost e ascuns de vorbe ademenitoare și mieroase, dar tu trebuie neaparat să descoperi până la urmă prețul care ți se cere.

Când eram mic credeam și eu că poate o să ajung să câștig **lozul cel mare.** Dar acest lucru nu s-a întâmplat atunci și după cum am descoperit mai târziu, când am studiat psihologia omului și statistica, nu avea cum să se întâmple. Credința oamenilor că pot

*

AMBIȚIA

ARE

TĂRIA

OȚELULUI

*



câştiga foarte mult cu ceva foarte puţin este o industrie care produce miliarde şi miliarde de dolari în fiecare zi pe întregul glob. **Lozurile în plic** ori **Jocurile de noroc** sunt doar câteva dintre aceste "păcăleli" care îi fac pe unii oameni să ajungă foarte bogaţi pe când alţii, "naivii" continuă mereu să creadă că **poate totuşi**.....?! cine ştie.....?! s-ar putea....?! poate acuma....?! şi aşa mai departe... Naivii nu vor să accepte realitatea că: - acest fel de jocuri aduc şi vor aduce întotdeauna profit doar celor care le patronează.

Naivitatea şi manipularea

Întotdeauna mi-au displăcut cei ce au profitat de naivitatea oamenilor. Mi-au displăcut în special cei ce au profitat de naivitatea românilor şi au adus în ţară tot felul de jocuri de noroc, jocuri tip poker, ori tip Bingo, de pe urma cărora s-au îmbogăţit fără ruşine. Aceşti indivizi apelează la una dintre cele mai mari slăbiciuni umane pe care o cunoaştem cu toţii şi pe care psihologii o numesc *lăcomie*. Ei nu numai că sunt cu mult mai lacomi decât victimele lor dar sunt şi mai lipsiţi de ceea ce eu numesc *dorinţa de a fi om, dorinţa de a fi bun cu ceilalţi, dorinţa de a-ţi ajuta semenii*. Ei sunt indiferenţi de efectele pe care manipularea, neruşinarea şi nesimţirea lor o provoacă celor pe care reuşesc până la urmă să-i atragă în cursă şi astfel să îi deposedeze de bani. Ei uită că activităţile lor nu îi ajută cu nimic pe ceilalţi oameni ci din contră, le produce sărăcie, suferinţe şi necazuri.

Aceşti aşa zişi "patroni" sunt oameni care nu înţeleg noţiunea de cinste, nu au ruşine şi nu îi interesează că ceea ce fac ei e o manipulare a rasei umane. Tot ceea ce-i interesează este ca să "păcălească" şi să se îmbogăţească pe seama naivităţii celor "săraci de minte". Al. Capone, renumitul gangster american, avea aceeaşi profil psihologic ca ei. Capone deţinea supremaţia şi controlul asupra drogurilor, alcoolului, jocurilor de noroc, prostituatelor şi al traficului de arme în întreaga Americă. A fost cel mai de temut gangster pe care l-a cunoscut vreodată lumea. Şi totuşi, cu toate că el distrugea mii şi mii de vieţi, Capone spunea şi credea că ajută oamenii să se distreze şi să se simtă bine.

Lacomii, ipocriţii şi mincinoşii adesea încearcă să te convingă că dacă faci ceea ce-ţi cer ei, tu vei putea câştiga foarte **mult,** foarte **uşor** şi foarte **repede**. Durerea mea este mai mare pentru că multe din victimele acestor indivizi sunt atât de tare manipulaţi într-un câştig rapid şi uşor, încât ajung să rişte şi să joace la noroc tot ce au agonisit într-o viaţă. Odată intraţi în joc, ei nu se opresc decât în momentul în care nu mai pot continua, iar acesta este bineînţeles în momentul în care nu mai au bani în buzunare. Tragedia vieţii lor începe în momentele în care părăsesc masa de joc şi realizează că au pierdut totul. Viaţa pentru ei nu mai are sens, ei văd că nu mai au nimic din ceea ce avuseră înainte şi cred că nu mai pot face faţă situaţiei create. Mulţi dintre ei găsind ca ultimă soluţie.... sinuciderea.

Eu personal am ajuns la locul unei astfel de tragedii la numai trei ore de la sinuciderea unui fost coleg de clasă din şcoala generală. Văzând şi examinând corpul lui rece, am simţit ură, am simţit că trebuie neaparat făcut ceva împotriva acelora care exploatează slăbiciunile umane. Primul lucru ce trebuie făcut împotriva acestor tragedii este educaţia oamenilor. Când oamenii îşi cunosc alternativele, când îşi văd corect şansele - ei vor reacţiona diferit la aceste metode de manipulare umană, ei îi vor falimenta imediat pe cei care duc viaţa de manipulanţi şi paraziţi. Sper din tot sufletul ca această carte să ajute la falimentarea cât mai multor paraziţi din această ţară.

Evitarea durerii şi căutarea plăcerii

Ce controlează oare comportamentul uman...? Fiecare persoană de pe acest pământ este condusă de două forţe pe cât de simple, pe atât de puternice. Aceste forţe sunt: *evitarea durerii şi obţinerea plăcerii.*

Nevoia de a elimina durerea este um mecanisc prezent peste tot în corpul tău şi de-asemenea şi în sistemul tău nervos. *De ce...?* - **deoarece acesta este un mecanism de supravieţuire; - *mintea ta se va zbate nebuneşte de fiecare dată când percepe că îi ceri ceva pe care ea l-a asociat cu durere.***

O viaţă ne-analizată, nu merită trăită. Noi trebuie să ne analizăm viaţa şi să descoperim lucrurile, ori evenimentele, ori faptele care ne produc plăcere ori durere. În momentul în care am clarificat aceste lucruri la nivelul conştientului şi subconştientului nostru, noi vom şti ce anume să facem şi ce anume să evităm de a face în viaţă. Sunt anumite lucruri fundamentale care controlează comportamentul nostru - când le vom înţelege, vom putea într-adevăr începe să le folosim pentru a ne schimba viaţa. Dacă nu le înţelegem, noi nu avem cum să le putem folosi pentru noi.

Ceva care m-a izbit pe parcursul cercetărilor mele în comportament uman a fost faptul că aproape întotdeauna **nevoia de a elimina durerea este cu mult mai puternică la om decât nevoia de a simţi plăcerea.**

Controlul durerii şi plăcerii

Dacă noi putem controla evenimentele, faptele, lucrurile pe care le-am asociat cu durerea ori pe cele pe care le-am asociat cu plăcere, noi ne controlăm viaţa. Aceasta este singurul mod de a fi în control peste destinul nostru - altfel vieţile noastre vor fi întotdeauna zbuciumate, iar noi nu vom reuşi niciodată să fim în control peste

noi înşine.

Forţa controlatoare în viaţa noastră, lucrul care ne controlează viaţa este determinat de ceea ce asociem cu plăcerea şi ceea ce asociem cu durerea. Reclamele folosesc întotdeauna plăcerea şi durerea ca forţe psihologice convingătoare pentru a-şi vinde produsele.

Gândeşte-te puţin....!

Ce implicaţii au reclamele...?

Dacă vrei să scapi de durere....! - soluţia e simplă.... *cumpără produsele lor.* Aşa că psihologii de la aceste agenţii de reclamă spun: *Haideţi să condiţionăm nişte reflexe aici....! Haideţi să conectăm aceste sentimente de plăcere cu produsul nostru şi atunci consumatorii vor cumpăra produsul nostru deoarece acesta le va produce plăcere.* Aceasta este modalitatea prin care reclamele acţionează asupra minţii umane şi acesta este modul prin care psihologii din domeniul reclamelor acţionează.

Mă abţin de a explica mai departe descrierea manipulării deoarece acest fenomen psihologic este cu ceva mai complex decât a fost prezentat aici şi s-ar putea foarte uşor scrie o carte în acest domeniu. Pentru scopul acestei cărţi este suficient să ştii că - *tu poţi fi manipulat doar în momentul în care te laşi manipulat.* Cu cât gândeşti mai mult lucrurile din jurul tău şi cu cât analizezi mai mult evenimentele ce se petrec în jurul tău, cu atâta eşti mai rezistent la cei care vor încerca să te manipuleze.

Concentrare înseamnă realitate.

Durerea şi plăcerea sunt cei mai puternici controlori ai comportamentului uman. Multă lume nu are succes până se loveşte de durere. Câteva dintre cele mai deosebite povestiri sunt de la oamenii care au ajuns la pământ, au experimentat extraordinar de multă durere, ei nu au mai rezistat la acea durere, iar acest lucru



CELE MAI MARI BOGĂȚII PE LUME, CEI MAI MULȚI BANI CÂȘTIGAȚI ȘI CELE MAI VALOROASE BOGĂȚII MORALE ȘI SENTIMENTALE PE CARE LE POATE ACUMULA OMUL PE ACEST PĂMÂNT SUNT CELE ÎN CARE ADUCE O CONTRIBUȚIE ÎNSEMNATĂ ASUPRA CALITĂȚII VIEȚII SEMENILOR LUI



i-a împins spre plăcerea succesului.

Realitatea noastră se bazează pe ceea spre ce ne concentrăm. Asta înseamnă că în orice moment al vieții, indiferent dacă ne concentrăm la ceva care e real ori nu - asta vom experimenta. Dacă gândești durerea pe care o simți și plăcerea pe care ai avea-o realizându-ți obiectivul - tu vei elimina durerea, tu îți vei schimba comportamentul, tu îți vei schimba viața, tu îți vei schimba destinul.

Dacă vrei să-ți schimbi comportamentul, tu trebuie să îți imaginezi cât de mult te va influența, cât de multă durere vei avea dacă tu nu faci acel lucru.

Folosește durerea și plăcerea pentru a-ți controla viața și nu le lăsa să te controleze ele pe tine - acesta este secretul succesului. **Dacă faci acest lucru, tu vei fi în control peste viața ta, dar dacă nu o faci - viața te va controla pe tine.** Din păcate mulți oameni sunt controlați de viața lor.

Clarifică care este forța controlatoare în viața ta. Dacă vrei să faci ceva și vezi că nu ai reușit încă, răspunsul nu poate fi decât unul singur: - tu vezi mai multă durere făcându-l decât nefăcându-l. Dacă nu ai destui bani de exemplu - există un singur motiv - tu asociezi durerea cu avutul banilor decât cu lipsa lor.

Tu ești o persoană inteligentă, tu ai capacitatea de a produce rezultate bune. Tu poți face imediat ceva care să-ți schimbe calitatea vieții.

Banii și concentrarea

Am lucrat cu foarte multe persoane, poate cu mii de persoane. Am lucrat atât cu persoane care aveau bani mulți cât și cu persoane care aveau bani puțini. Oamenii cu bani puțini aveau două lucruri diferite decât ceilalți și anume:

1. În subconștientul minții lor ei credeau că banii înseamnă durere. Așa că ei erau confuzi la gândul de a avea bani. Ei se întreabau

mereu și își puneau tot felul de întrebări de genul:

- Oare ce aș face eu dacă aș avea bani....?
- Oare ce o să se întâmple cu mine atunci...?
- Oare nu este mai bine să fiu așa cum sunt acuma...?
- Oare dacă fac tot acest efort de a avea bani, nu o să fie cumva prea dureros pentru mine...?
- Eu cred că mă simt destul de confortabil aici unde sunt...?
- Mă simt destul de plăcut aici unde sunt...?
- Dacă vreau să am bani, în mod sigur că va trebui să fiu altul și asta mă va durea...?
- Așa că mai bine rămân aici unde sunt.

Dar pentru a avea bani ei trebuie neaparat să facă ceva, ei trebuie să lucreze și să acționeze în direcția obținerii banilor.

2. Ei cred că pentru a avea bani ei trebuie să profite de alți oameni. *Acesta este adesea motivul cel mai puternic pentru care oamenii duc lipsa banilor.*

Dar gândiți-vă puțin..... sunt foarte multe modalități de a câștiga banii. Sunt modalități cinstite și sunt modalități mai puțin cinstite. De-asemenea.... sunt foarte mulți bani în această lume și nimeni nu te oprește să-i câștigi. Nu trebuie să te gândești că tu poți câștiga numai din România, pentru că nimeni nu te oprește să faci ceva, să realizezi ceva care să-i ajute pe ceilalți locuitori ai planetei. Fă ceva care să te poate face mândru de tine, de ceea ce ai făcut și de ajutorul pe care l-ai dat oamenilor.

Cele mai mari bogății din lume, cei mai mulți bani câștigați și cele mai valoroase bogății morale și sentimentale pe care le poate acumula omul pe acest pământ sunt cele în care aduce o contribuție însemnată asupra calității vieții semenilor lui.

Cei mai mulți bani îi poți câștiga atunci când ajuți cu sinceritate prin ceea ce faci, prin serviciile pe care le oferi, oamenii din jurul tău.

Când lumea se convinge că vrei să o ajuți, când ea se convinge că are nevoie de tine, că are nevoie de cunoștințele tale, de serviciile tale, ea va fi dispusă să te plătească oricât ceri pentru serviciile tale. Adesea oamenii încearcă reversul - ei profită de oameni în loc să îi ajute. Problema cu profitul nu este numai că acești indivizi trebuie **"să trăiască"** cu ceea ce au făcut, dar ei sunt foarte repede descoperiți și ajung la o viață dezordonată, nesănătoasă, nesinceră și foarte scurtă. Exemple de acest gen sunt extrem de multe, nu numai în România, dar și în celelalte țări. Uită-te în jurul tău, deschide ochii și-i vei vedea...!

Un alt adevăr foarte puternic în privința banilor pe care foarte multă lume nu îl gândește, ori îl ignoră este următorul:

Sunt extraordinar de mulți bani în această lume, nimeni și nimic nu te oprește să îi câștigi - nimeni nu te oprește să îi faci să intre în buzunarul tău, ori în contul tău de la bancă, ori în bogățiile materiale pe care le poți cumpăra. Ce mai aștepți....!

Dacă acești bani ar intra în buzunarul tău, tu ai ajunge să fi fericit numai și numai când obținerea lor ar fi fost cinstită și corectă. Orice altă combinație de câștig incorect ori necinstit te-ar face până la urmă să te simți și să duci o viață de om mizerabil și nefericit.

Balanța vieții

Imaginează-ți viața ta ca o balanță. De o parte a balanței este durerea pe când de cealaltă parte este plăcerea - creierul tău fiind cel care măsoară continuu greutatea uneia, ori alteia dintre talere....

De fiecare dată când faci un lucru, indiferent de lucru, tu îl cântărești mai întâi în balanța creierului tău. De fiecare dată te întrebi:

Oare dacă fac acest lucru, ori dacă acționez în această direcție, oare ce o să însemne, oare câtă durere îmi va provoca....? O să însemne oare - mai multă plăcere... și mai puțină durere... ori mai multă durere și mai puțină plăcere..... ori la fel de multă plăcere cât e și durerea? Dacă până la urmă tu nu acționezi într-o anumită direcție, înseamnă că tu percepi ca acel lucru să-ți producă mai multă durere decât plăcere.

Dacă vrei să-ți schimbi comportamentul și să începi să folosești puterea personală, atunci trebuie să schimbi la nivelul minții ceea ce ai asociat cu durere și ceea ce ai asociat cu plăcere.

Dacă îți sabotezi succesul în orice direcție a vieții tale, motivul nu poate fi decât unul singur: **Tu eviți să-ți clarifici la nivelul creierului asocierile de durere și cele de plăcere.**

Dacă vrei să te schimbi odată pentru totdeauna, tu trebuie să decizi chiar acuma că **ești în control peste concentrarea minții tale.** Mulți dintre noi se concentrează la: ***Oare ce și câtă durere ar însemna dacă aș acționa în această direcție....? Oare cât de rău m-aș simți dacă aș face acest lucru.....?*** - și evităm continuu să ne folosim puterea personală.

Concentrarea ta trebuie să fie la întrebarile: ***Oare câtă durere voi avea dacă nu fac acest lucru...? Oare care este prețul pe care-l voi plăti dacă nu îl fac...?*** Dacă începi să folosești aceste întrebări, tu te vei motiva și vei acționa în direcția dorită de subconștientul tău.

Tu ai capacitatea de a-ți schimba concentrarea. Dacă îți schimbi concentrarea și dacă îți controlezi durerea și plăcerea din mintea ta, tu îți poți schimba radical viața.

Momeala celor naivi

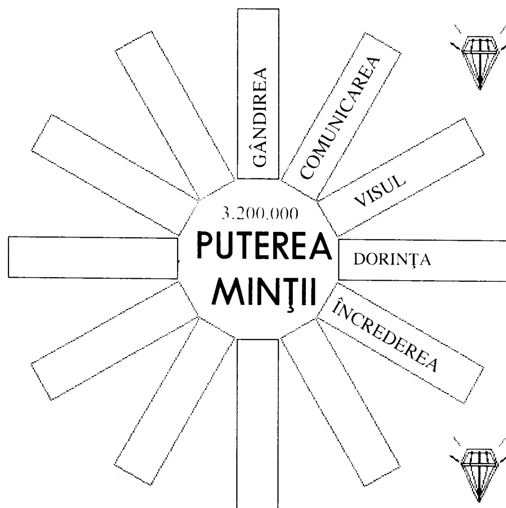
Aş vrea în finalul, să-ți imaginezi un acvariu cu 5 pești, unul mai mare decât celălalt, unul înotând în spatele celuilalt. Fiecare dintre acești pești este de mărime diferită și fiecare îl consideră pe cel din fața lui pradă sigură. Fiecare dintre ei îl mănâncă pe cel mai mic din fața lui. De fiecare dată când peștele din spate crede că și-a găsit "hrana", el nu își dă seama că în spatele lui e un alt pește mai mare care crede și acesta exact același lucru despre el.

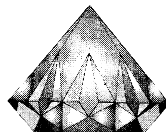
Lecția care trebuie învățată aici este simplă: **- în viață totul are un preț,** orice lucru își are prețul lui - tu trebuie să decizi dacă ești dispus să plătești ori nu acest preț.



SECRETUL NR 5

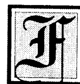
ÎNCREDEREA





ÎNCREDEREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!

IECARE DINTRE noi vrea să fie cineva. Dorinţa de a fi ceva şi de a ajunge cineva, este înnăscută în fiecare dintre noi, fie că suntem conştienţi ori inconştienţi de acest lucru. Indiferent de ceea ce suntem ori de unde venim, fiecare dintre noi crede că suntem diferiţi, că suntem buni şi că suntem speciali.

Indiferent de adversităţile pe care le întâmpini în viaţa ta, tu ai un singur lucru care poate rămâne constant în tine - acesta este *încrederea în tine însuţi.* Tu poţi avea încredere în tine. Dacă vrei să câştigi în viaţă tu trebuie neaparat să atingi prima treaptă a succesului, adică - *tu trebuie să începi să ai încredere în tine.*

Încrederea în tine coordonează toate celelalte componente psihologice din mintea ta. Folosind forţa dinamică a încrederii, tu îţi pui în mişcare toate forţele din interiorul corpului tău.

Încrederea este conectată de sistemul nervos. Încredererea este ca un ghid, ca o direcție, ca o credință ori pasiune care îi dă direcție vieții tale.

Primul lucru pe care aş vrea să-l înțelegi este că ***tu ai nevoie de puterea încrederii.*** Tu trebuie să crezi că eşti cineva, că eşti special, că eşti o persoană unică foarte capabilă. ***Dacă vrei să ai succes tu trebuie neaparat să ai încredere în tine.***

Comunismul şi încrederea

Eu cred că **motivul major pentru care multă lume în România nu are succes şi mulțumire este datorat lipsei de încredere în ei înşişi.** Sistemul comunist trecut a obişnuit oamenii să facă numai ceea ce li s-a comandat şi nimic altceva. Din acele motive oamenilor le vine foarte greu acuma să facă altfel. Le este foarte greu să se dezobişnuiască de acele obiceiuri nesănătoase.

Cu aproape un an în urmă, pe când călătoream cu trenul de la Oradea la Satu-Mare, am cunoscut un medic pensionar din Cluj. Din vorbă în vorbă am ajuns ca el să-mi povestească următoarea întâmplare din tinerețea lui.

"Pe vremea pe când eram medic de dispensar într-un sat de-aici din Transilvania, un pacient de vârstă mijlocie a venit la mine pentru a-i face consultațile lui periodice deoarece acesta fusese cu un an în urmă diagnosticat de cancer. La întrebarea mea: ***"ei, baciule... cum o mai duci cu boala?",*** *omul mi-a răspuns foarte simplu:* **"domnule doctor, cu cancerul aş duce-o cum aş mai duce-o, dar C.A.P -ul ăsta chiar că mă omoară......"**

"Aceasta... - spunea interlocutorul meu - ***sumarizează foarte clar modul în care comunismul 'a ajutat' oamenii - a fost mai rău decât cancerul".***

- Iar eu am fost întru totul de acord cu el.

Încrederea în tine te face puternic

Dacă vrei să ai succes în viață, tu trebuie neaparat să ai încredere în tine şi în ceea ce faci. Dacă ajungi să ai încredere în tine, tu eşti pe drumul cel bun - tu urmezi calea succesului.

Pregăteşte-te să lupți pentru ceea ce vrei în viață. **Viața ta îți va oferi doar idealul pentru care lupți - şi nimic mai mult.** Fiecare dintre noi ar dori să aibă succes şi să aibă mulți bani, dar aceste dorințe singure nu ajung - tu trebuie să lupți pentru aceste idealuri.

Foarte multă lume simte că viața nu le aparține. Ei simt că au pierdut controlul vieții şi că altcineva este răspunzător de ceea ce se întâmplă în viața lor. **Greşeală.....!!!** Această părere trebuie neaparat schimbată dacă vrei să ai succes în viața ta. ***Niciodată nu-i prea târziu să-ți schimbi viața.***

Indiferent în ce etapă a vieții tale te găseşti, tu îți poți imediat schimba viața, tu poți cere cu mult mai mult de la viață decât ai făcut-o în trecut. Tu trebuie să-ți ceri să ajungi să ai succes şi să fi fericit. Nimeni în viața ta nu îți va oferi nimic fără să-ți ceară ceva în schimb. Lasă-ți mintea să se deschidă şi să vadă posibilitățile care ți se oferă în viață. Crede în tine. Încrederea în tine este o putere extraordinară pe care o poate avea fiecare dintre noi.

Tu trebuie să ai încredere în tine, tu trebuie să visezi şi tu trebuie să lupți pentru realizarea tuturor visurilor tale. Indiferent dacă nimeni nu crede în tine, prietenii, rudele, familia, indiferent de ceea ce cred ei - tu trebuie să ai o încredere neclintită în tine şi în ceea ce vrei să faci cu viața ta. Nu uita că obiectivele tale de a avea succes sunt cu mult mai importante pentru tine decât orice altceva pe-acest pământ.

Testele psihologice

Încă nu s-a conceput până acuma în lume nici un test psihologic care să poată măsura ceea ce este înăuntrul unei persoane. Nimeni

*

DACĂ VREI

SĂ AI SUCCES,

TU TREBUIE NEAPARAT

SĂ AI ÎNCREDERE

ÎN TINE

*

nu poate judeca corect o persoană luîndu-se doar după educaţia ei ori după ceea ce se vede din exterior.

Cheia succesului în viaţă se găseşte înlăuntrul unei persoane şi nu înafară. Caracterul, înţelepciunea şi abilităţile personale sunt cu mult mai importante decât orice test conceput de om, ori decât orice altă măsură de departajare a oamenilor existentă acum pe pământ.

Eu cred că sunt două tipuri de oameni pe pământ.

- **Primul tip** de oameni şi de altfel cel mai numeros sunt cei care sunt uşor influenţaţi de alţii, - ei ascultă mesajele negative, neîncurajatoare ale celor din jur, astfel că viaţa lor nu a ajuns şi nu va putea ajunge niciodată acolo unde îşi doresc.

- **Al doilea tip** de oameni, cu mult mai restrâns sunt oamenii care se uită la viaţă cu curaj, dorinţă şi speranţă. Acesta este modelul pe care l-am ales eu şi cel pe care ţi-l recomand şi ţie în această carte. Acesta este modelul pe care vreau cu tot dinadinsul să-l împrumuţi şi tu pentru a-ţi transforma viaţa şi a fi fericit.

Eu cred că - **acuma este cel mai potrivit moment pentru tine să iei o decizie care să-ţi schimbe viaţa.** Gândeşte-te la greutăţile prin care au trecut părinţii noştrii care aveau aceleaşi dorinţe ca tine ori mine, aveau posibilitatea de a fi cineva, de a putea găsi şi oferi posibilităţi mai bune pentru familiile lor şi de a-şi putea controla destinul şi viaţa. Gândeşte-te că ei au amânat poate prea mult lucrurile iar acum e prea târziu să mai poată face ceva. Momentul tău cel mai bun pentru a-ţi schimba viaţa este ACUMA.

Ambiţia are tăria oţelului

Încrederea îţi dă certitudinea, îţi dă puterea să iei totul de la început. Am descoperit în viaţă că oamenii inteligenţi fac aceleaşi greşeli ca şi cei mai puţin inteligenţi. Aşa că - **nu contează cât de inteligent eşti tu, ci cât de mare e dorinţa ori ambiţia de a avea succes în viaţă**. Ambiţia are tăria oţelului pentru cel ce o foloseşte.

Tu trebuie să faci totul pentru a avea succes în viață. Dacă tu te hotărești să-ți schimbi radical viața, hai să spunem - dacă vrei ca să te schimbi în următorii trei ani, tu trebuie să acționezi acuma, tu trebuie să acționezi imediat. Tu trebuie să te schimbi total, tu trebuie să faci ceva ce nu ai mai făcut niciodată mai înainte în viață. Tu trebuie să accepți această realitate înainte de a începe să faci orice în viață.

- Dacă tu nu te schimbi, eu îți garantez că următorii 5 ani din viața ta _vor fi exact la fel_ ca și ultimii 5 ani din viața ta - și sunt sigur că nu asta îți dorești.

O foarte mare greșeală pe care o fac oamenii în viață este că ei complică lucrurile foarte mult în loc să le simplifice. Ei cred că un lucru e cu atât mai bun cu cât e mai complicat or mai greu de obținut.

Tu trebuie să simplifici lucrurile cât poți mai mult în viață. Tu trebuie să te concentrezi la ceea ce este mai important în viață și să acționezi în acea direcție.

Tu trebuie să crezi în tine și să te accepți așa cum ești. Nu încerca să te schimbi pentru a-i mulțumi și acomoda pe ceilalți oameni. Gândește-te - ***unde ai ajunge dacă ar trebui să te schimbi pentru fiecare persoană cu care intri în contact în viața ta.***

Unde aș fi eu azi dacă aș fi fost nesigur de mine, de ceea ce fac, ori de ceea ce cred. În mod sigur nu aș fi ajuns aicea unde sunt. În mod sigur nu aș mai putea vorbi studenților, miilor de oameni de la seminarele pe care le ofer, ori la emisiunile de televiziune ori radio la care particip.

Încrederea și bogăția

Tu trebuie neaparat să crezi în tine, în educația ta și în ceea ce faci în viață. Imediat ce vei face acest lucru, oamenii te vor accepta

și te vor aprecia pentru ceea ce ești. Încrederea în tine îi va ajuta și pe ceilalți să creadă în tine.

Dacă tu nu ai încredere în tine, nimeni altcineva nu o va avea.

Analizează-te puțin. Gândește-te puțin la tine. Cum te simți...? Ești confortabil cu tine.....? Te simți bine cu ceea ce ești, adică ești un om simplu...? ambițios...? cu dorințe și vise...? Numai o persoană deosebită poate avea calitățile pozitive. Dacă vrei într-adevăr să devii o persoană deosebită, tu trebuie neaparat să începi să dobândești calități mentale pozitive.

O minte dominată de emoții pozitive devine un mediu bun pentru dezvoltarea încrederii. Emoția încrederii, împreună cu emoția iubirii și emoția sexuală sunt de-altfel cele mai puternice emoții din cadrul emoțiilor pozitive.

Încrederea este o stare a minții pe care o poți dezvolta și avea la comanda ta numai și numai atunci când vei ști să-ți controlezi Puterea Magică a Minții.

Încrederea în tine este cel mai important component al minții tale. Încrederea este o stare a minții care poate fi creată prin repetarea anumitor afirmații și instrucțiuni subconștientului. Este foarte important ca emoțiile care îți controlează mintea și pe care le experimentezi să fie pozitive și nu negative.

Încrederea este punctul de pornire în realizarea oricărei bogății. Ea este singurul medicament împotriva eșecului.

Repetiția este mama învățăturii

Este foarte bine știut că anumite fapte repetate de mai multe ori de către un individ, indiferent dacă sunt adevărate ori false - ajung să fie crezute până în cele din urmă. Dacă un om repetă o minciună de mai multe ori - el ajunge să creadă că e adevăr.

Orice om este ceea ce este, datorită gândurilor pe care le permite șă intre în mintea sa. Un gând asociat cu o anumită emoție va atrage după sine alte gânduri asemănătoare, care la rândul lor vor atrage altele și așa mai departe.

Un gând magnetizat cu emoție poate fi comparat cu o sămânță care dacă este plantată într-un pământ fertil, va crește și se va multiplica din ce în ce mai mult în așa fel încât din ea se vor obține milioane de alte semințe.

Și nu uita - **Orice idee și orice plan pot fi sădite în mintea ta.** Tu poți face ca viața ta să se schimbe. Tu poți face ca viața ta să se îndrepte semănând semințe de speranță, de ambiție și de încredere. Aceste semințe te vor ajuta să recoltezi culturi din ce în ce mai bogate de încredere, de speranțe îndeplinite și ambiții realizate. Totul depinde de tine, de ceea ce plantezi în cele din urmă în mintea ta.

Renunțarea în fața greutăților

Când simți că vrei să renunți la ceva la care te-ai sacrificat în ultima vreme, fă un ultim efort. Fă efortul de a-ți așeza trei obiective simple și cu durată scurtă de realizare, să spunem de o săptămână. Asigură-te că cele trei obiective sunt simple și realizabile. Realizarea lor îți va crea din nou inerția de care ai nevoie pentru a-ți depăși această perioadă critică, pentru a ajunge din nou pe calea progresului și transformării tale.

Sunt foarte dezamăgit când văd că unii oameni renunță la visul lor, ori la idealul lor în momentele în care au obosit, chiar dacă sunt

*

ÎNAINTE CA

LUCRURILE DIN VIAȚA TA

SĂ SE SCHIMBE,

TU TREBUIE

SĂ TE SCHIMBI !

*

foarte aproape de a şi le realiza. În aceste condiţii ei şi-au sacrificat timpul şi energia pe degeaba. Ei nu văd realitatea obiectivă din cauza oboselii care acţionează asupra sistemul lor de renunţare din obişnuinţă. Ei nu ştiu probabil că: ***Învingătorii nu renunţă, iar cei ce renunţă nu ajung învingători!***

Nu uita înainte de a fi grozav tu trebuie să fi bun, înainte de a fi bun tu trebuie să fi rău, şi înainte de a fi rău tu trebuie să ai un vis, să ai ceva pe care să-l încerci şi din care să creşti ca fiinţă umană.

Aşa că nu trebuie să fi disperat că încă nu ai ajuns să fi cel mai bun în ceea ce faci. Dacă tu rămâi la ceea ce faci şi lucrezi din greu la acel lucru, în mod singur tu vei ajunge până la urmă să fi foarte bun la acel lucru şi să ai succes.

Este foarte important să ai obiective şi vise mari în viaţa ta. La fel de important este să ai şi răbdarea necesară pentru a-ţi realiza aceste obiective. Multă lume renunţă la ele pentru că realitatea vieţii lor nu seamănă cu visurile pe care le avuseră despre viitorul lor.

Oferă-ţi şansele vieţii. Mulţi dintre miliardarii de mâine sunt săracii de astăzi. Dacă vrei să ai succes în viaţă, tu trebuie să acţionezi. Alergătorii de distanţe medii şi lungi ne-au dat de-a lungul vremii o importantă lecţie în acest sens: **"Tu nu trebuie neaparat să conduci tot restul cursei dacă ai puterea şi inima să revii din urmă".**

Teoria şi practica

Succesul e greu dar nu neaparat complicat. Oamenii care au succes visează mult dar îşi simplifică foarte mult acţiunile.

Nici o lecţie şi nici un principiu din această carte nu se va lipi de tine şi nu va rămâne cu tine destul timp, dacă nu o pui în aplicare.

Pentru a avea succes tu trebuie să acţionezi. **Vorbele sunt ieftine, de aceea toată lumea ştie şi îţi dă sfaturi despre modul în care ar trebui să-ţi trăieşti viaţa.** Dar foarte puţini sunt aceia care într-adevăr au curajul să confrunte greul şi neprevăzutul şi astfel să ajungă la succes.

Succesul tău nu depinde de altcineva decât de tine - cât de mult îl iubeşti, cât de mult îl doreşti şi cât de determinat eşti pentru a-l câştiga depinde numai de tine. Aşa că gândeşte-te bine - tu nu-l poţi avea decât dacă te sacrifici şi lupţi din greu pentru a-l obţine.

Drumurile bătătorite sunt făcute pentru persoane bătute de soartă. Adevăraţii învingători în lume sunt cei care în anumite perioade critice din viaţa lor şi-au asumat un anumit risc. Un risc important pe care ei le-au calculat şi căruia îi cunoşteau atât latura bună cât şi pe cea rea. Ei cunoşteau mai ales efectele acestor actiuni asupra vieţii lor. Ei cunoşteau ce câştigă dacă înving şi ce pierd dacă au eşec - şi au optat până la urmă să rişte.

Numai cel ce riscă e într-adevăr liber. Progresul întotdeauna cere un risc. Tu nu poţi fi şi cu capra sătulă şi cu varza neatinsă în acelaşi timp. Trebuie să te hotăreşti **- ori una..., ori alta...,** dar nu le poţi avea pe amândouă în acelaşi timp.

Învinşii din această lume sunt mulţumiţi să străbată cărările bătătorite. Ei sunt **majoritatea**. Acolo se simt bine, se simt confortabili, aceea este adevărata lor zonă de confort. Învingătorii în schimb, au ceva în plus - au ceva care le permite să viseze la ceva mai mult şi mai deosebit, la ceva care să influenţeze atât viaţa lor cât şi a celor din jur.

Renunţarea

Tu nu poţi ajunge să fi bun la toate lucrurile pe care le faci în această viaţă. Mulţi oameni devin interesaţi într-un anumit lucru şi îl încearcă pentru puţin timp, apoi renunţă şi apoi se apucă de un alt

lucru asemănător... şi o ţin tot aşa.... până se trezesc într-o bună zi că nu le-a mai rămas prea mult timp de trăit în viaţă.

Cel mai bine însă este că dacă te apuci de făcut un lucru, la început studiază-l, apoi când eşti hotărât că vrei să-l faci, avântă-te cu cu toată puterea, convingerea şi ambiţia ta pentru realizarea lui. Nu renunţa uşor - când renunţi la acel lucru, tu pierzi tot timpul şi toată energia pe care le-ai investit în el până atunci. Timpul tău este prea scurt şi prea preţios în această viaţă pentru a-ţi putea permite să-l pierzi pe lucruri neterminate.

A renunţa la visuri şi dorinţe e foarte uşor - de altfel aproape toată lumea renunţă la visurile lor. Dacă toată lumea ar fi determinată şi hotărâtă să-şi realizeze visele atunci **clasa învingătorilor ar fi foarte aglomerată.** Dar această clasă nu e aglomerată deoarece majoritatea oamenilor renunţă înainte de a ajunge la victorie. Dacă tu ai curajul şi puterea să rămâi concentrat la dorinţele tale şi refuzi să renunţi, tu vei câştiga.

Sunt anumite motive logice care te ajută să câştigi dacă nu renunţi şi anume:

- *În primul rând învingerea ori înfrângerea este un obicei. Toţi cei care renunţă - pierd.*
- *Dacă tu renunţi într-o anumită direcţie a vieţii tale, tu ai şansa de a renunţa la fel de uşor şi în alte direcţii din viaţa ta.*
- *Dacă renunţi la un lucru, tu vei renunţa mai uşor la următorul lucru şi din ce în ce mai uşor până când renunţarea va fi un mod de viaţă pentru tine.*

Tu trebuie să alegi un lucru apoi să te angajezi în realizarea lui şi **să nu renunţi**, chiar dacă vezi un alt lucru asemănător care la prima vedere pare mai grozav pentru tine ori mai uşor de realizat.

Dacă vrei să fii cineva ori să faci ceva cu viaţa ta, tu nu trebuie să fii ca ceilalţi oameni. *Tu nu trebuie să fii mediocru.* Dacă renunţi, şansa de a-ţi realiza dorinţele şi visele sunt pierdute şi poate pentru totdeauna.

Înfrângerea şi rezistenţa

Tu nu trebuie să te vezi înfrânt niciodată. Înfrângerea nu înseamnă neapărat un sfârşit de drum pentru tine - **decât atunci când tu renunţi la luptă**. Înfrângerea nu trebuie să fie finală dacă tu nu renunţi până în cele din urmă. Tu ştii că **- atâta timp cât nu renunţi, tu poţi câştiga.**

Rezistenţa este foarte importantă pentru succes deoarece succesul nu apare aproape niciodată imediat. Aproape fiecare persoană cu succes a trecut printr-o perioadă grea de încercări şi sacrificii înainte de a ajunge la succes.

Câteodată viaţa îţi oferă situaţii extreme şi greu de trecut. Acestea sunt timpurile când într-adevăr **îţi arăţi ţie şi celor din jur materialul din care eşti făcut.** Dacă eşti făcut din material moale şi slab, în mod sigur că vei renunţa. Acestea sunt dealtfel timpurile când eşti foarte tentat să renunţi, indiferent din ce material eşti făcut. Acesta este cum s-ar spune - **perioada care îi separă pe învingători de învinşi.**

Singura modalitate de a creşte şi de a te dezvolta intelectual este aceea de a-ţi accepta schimbarea în tine. Ascultă întotdeauna vocea raţiunii tale şi fii pregătit să faci modificările ce ţi se cer pentru a-ţi realiza obiectivele în viaţă.

Mulţi oameni vor încerca succesul. Mulţi oameni vor vrea succesul. Mulţi oameni vor lucra din greu şi apoi vor renunţa. Dar până la urmă numai învingătorii vor obţine cu adevărat succesul în viaţa lor.

Ce fac învingătorii? Ei fac tot ce trebuie făcut pentru a avea succes.

*

ÎNCREDEREA ÎN TINE

ESTE PRIMUL SECRET

AL SUCCESULUI.

CREDE ÎN TINE ŞI VEI AVEA

SUCCES

*

Cheile succesului

Tu primeşti acuma cheile succesului. Dacă le foloseşti în viață păstrându-le aproape de inima ta, sunt sigur că vei ajunge la succes foarte repede. Am văzut sute şi mii de oameni folosind aceste chei şi le-am văzut viețile transformându-se miraculos sub ochii mei.

Tu trebuie acuma să iei câteva decizii mai deosebite despre viața ta.

Prima decizie pe care trebuie să o faci este decizia de a te schimba. Aceasta este cea mai grea decizie dintre toate. Stabileşte-ți prioritățile în viață şi fii pregătit să alegi un lucru asupra căruia să te concentrezi total.

Dacă vrei să câştigi tu trebuie să te schimbi ca persoană.

Tu poți să-ți schimbi gândirea de la una negativă la una pozitivă, tu îți poți schimba performanța de la una rea la una bună şi tu poți acționa asupra unui lucru, ori poți renunța. Tu îți poți schimba viața cu 180 de grade. Tu poți face acest lucru în foarte scurt timp dacă aplici în viața ta tot ceea ce înveți aici.

Indiferent ce face lumea, tu trebuie să continui cu ceea ce ai început. Tu trebuie să lupți şi să perseverezi în ceea ce faci. *Aceasta este cheia care te ajută să alegi între victorie şi înfrângere. Această cheie este la tine.*

Nu permite altora să se amestece şi să-ți dicteze cum trebuie să-ți trăieşti viața - tu eşti cel mai în măsură să ştii acel lucru. Tu eşti responsabil față de tine şi de tot ceea ce se întâmplă în viața ta.

Viața e prea scurtă pentru a ne juca cu ea

Multă lume așteaptă ca ceva deosebit să se întâmple în viața lor. Adesea, această așteptare e doar o scuză de a nu face nimic, de a nu acționa în direcția schimbării vieții lor. Viața e scurtă și zboară prea repede. Viața singură nu o să-ți dea "pe tavă" ceea ce ți-ai dori tu de la ea. Viața nu o să-ți dea ceea ce ai vrea tu. **Viața îți dă ceea ce tu accepți de la ea.**

Lumea nu se va opri ca să aștepte după tine. În fiecare dimineață soarele răsare pentru a **lumina** pământul, apoi apune în fiecare seară, răsărind din nou diminețile următoare pentru a apune apoi din nou la lăsarea serii. Indiferent dacă tu începi să-ți schimbi viața sau nu, timpul trece și cu acesta și posibilitățile tale de a face lucruri importante pe această lume.

Tu și cu mine suntem doar pentru câtva timp pe această lume. Cea mai sigură garanție de a pierde șansa de a face ceva în această viață este de a aștepta mereu "ziua de mâine".

Uită-te în oglindă și spune ce vezi. Te vezi pe tine exact așa cum ești. Tu nu te poți păcăli ori amăgi pe tine însuți de ceea ce vezi și de ceea ce ai vrea să vezi în oglindă. Indiferent cât de multe laude ți-ar aduce cei din jurul tău, - persoana din oglindă știe exact **cine ești tu cu adevărat și care este valoarea ta pe această lume.**

Dacă ajungi să fii într-adevăr mulțumit de persoana din oglindă, de persoana pe care o vezi în fața ta, atunci în mod sigur că ai ajuns la succes, atunci în mod sigur tu ți-ai realizat visul.

Rugăciunea succesului

Cheia succesului este la tine. Tu trebuie să o folosești de fiecare dată când ești pus în fața unui lucru greu de realizat, dar pe care ești hotărât să-l duci până la capăt cu succes. Această cheie este o rugăciune pe care o poți repeta în fiecare seară înainte de a merge la culcare. Cheia succesului ascunde următoarea rugăciune:

"Voi insista până când voi avea succes. Eu nu am apărut în această lume din greșeală și nu curge *înfrângerea* prin sângele meu. Eu nu sunt o oaie, ci un tigru și refuz să vorbesc, să umblu, ori să dorm ca oile. Casa înfrângerii nu este destinul meu. Voi persista până atunci până când voi avea succes."

Orice succes uman este o poveste de încredere. Eu am avut succes deoarece am avut obiective clare și fac întotdeauna ceea ce zic. **Sunt persistent și nu renunț niciodată.** Toate aceste lucruri joacă un rol foarte important în succesul meu. **Ceea ce a fost și este cel mai important lucru din viața mea a fost și rămâne istoria încrederii în mine.** Încrederea în capacitățile mele de a mă extinde, încrederea în ceea ce viața îmi poate oferi dacă nu renunț - toate acestea sunt legate de cuvântul - **încredere.**

Încrederea îți dă un semn de siguranță, e ceea ce te împinge spre acțiune.

Tu nu-ți poți schimba viața dacă nu-ți schimbi acțiunile tale. Tu nu-ți poți schimba acțiunile tale dacă nu-ți schimbi mai întâi ceea ce se întâmplă înăuntrul capului tău.

Ceea ce facem noi până la urmă derivă din **încredere** ori din lipsa ei. Dacă nu avem încredere, noi nu vom putea face nimic și nu ne vom putea schimba viața.

Trecutul nostru nu trebuie să însemne neaparat viitorul nostru. Poţi lua decizii chiar acuma, poţi lua decizii chiar astăzi iar aceste decizii îţi pot schimba viitorul, îţi pot influenţa destinul. Necunoscutul este şi a fost întotdeauna prietenul nostru. Acolo este mediul unde creşterea noastră este cea mai profundă. Aşa că, dacă într-adevăr vrei să te schimbi..... **du-te în necunoscut.**

Succesul derivă din crearea certitudinii în tine însuţi. Dacă îţi limitezi certitudinea cu ceea ce ai reuşit să faci în trecut - viitorul tău va fi exact ca şi trecutul tău. Dacă în schimb începi să ai încredere, tu vei depăşi orice obstacol din viaţă.

Confidenţa şi competenţa

Există o foarte mare diferenţă între competenţă şi confidenţă. Majoritatea dintre noi ignoră ceea de ce suntem într-adevăr capabili, până când într-adevăr trebuie, ori nu mai avem încotro - când viaţa ne pune în situaţii provocatoare, când avem una ori două posibilităţi; prima posibilitate este aceea de a merge înainte în necunoscut cu încredere absolută, cu certitudine şi hotărâre, - iar ceea de-a doua, de a renunţa.

Tu ai făcut deja foarte multe lucruri în viaţă. Foarte multe lucruri de care ai fost şi mai eşti încă mândru. Tu trebuie să ai încredere, tu trebuie să crezi că, indiferent cât de bine ai duce-o în viaţă, tu poţi obţine mai mult.

Lucrurile din viaţa ta se vor schimba radical în momentul când vei fi activ şi vei căuta soluţii la problemele tale. Încrederea cere ca tu să nu te concentrezi la probleme. **Încrederea începe când tu îţi schimbi concentrarea - concentrându-te la ceea ce vrei, în loc de ceea de ce ţi-e frică.** ***Atâta timp cât îţi întreţii frica, tu nu ai cum avea încredere.***

Încrederea cauzează acţiunea. Încrederea este tatăl certitudinii, iar certitudinea te face să acţionezi pentru a-ţi

*

LUCRURILE DIN VIAŢA TA

SE VOR SCHIMBA RADICAL

DOAR ÎN MOMENTUL ÎN CARE

VEI DEVENI ACTIV

ŞI VEI CĂUTA SOLUŢII

LA PROBLEMELE TALE

*

schimba destinul. Pe măsură ce încrederea mea s-a dezvoltat tot mai mult, tot aşa mi s-a dezvoltat şi voinţa. Încrederea este procesul de a căuta soluţii în pofida provocărilor şi problemelor vieţii.

Încrederea în tine este primul secret al succesului. Crede în tine şi vei avea succes. Pentru persoanele cu succes, încrederea este o parte a personalităţii lor. Dacă odată nu ai succes, încearcă, încearcă din nou. Dacă crezi că tu vei avea succes întotdeauna, tu vei fi nefericit, deoarece - **nimeni nu e perfect, viaţa nu e perfectă.**

Probleme sunt şi vor apărea toată viaţa, dar pentru a avea succes noi trebuie să trăim cu ele. Presiunea, greşelile, tensiunea, - acestea fac toate parte din viaţa noastră a tuturor.

Piramida succesului

Dacă vrei să ajungi în vârf, tu trebuie să porneşti de la bază. **Orice călătorie îndelungată începe întotdeauna cu primul pas.** Înainte de a face primul pas spre succes, tu trebuie să cunoşti răspunsul la următoarele întrebări:

- *Ce crezi despre tine...?*
- *Ce părere ai despre tine adânc în sufletul tău....?*
- *Îţi place de tine...?*
- *Te priveşti cumva cu neîncredere...?*
- *Ceri cumva prea mult de la tine ori aştepţi cumva ca viaţa să treacă...?*
- ***Aştepţi cumva ca oamenii să facă lucruri pentru tine...?***
- ***Îţi aşezi cumva obiective rezonabile, obiective care te vor face să simţi că trăieşti, ori permiţi altor oameni să-ţi spună ce trebuie să faci tu, cum să gândeşti, ori cum să te comporţi...?***

Ceea ce gândeşti tu este foarte important. *Pentru a trăi cu adevărat:*

- **tu trebuie să ai o imagine reală despre tine, o imagine cu care să poţi trăi.**
- **tu trebuie să-ţi placi şi să ai încredere în tine.**
- **tu trebuie să simţi că te poţi exprima fără frica de a te expune,**
- **tu trebuie să simţi că nu trebuie să ascunzi ceea ce eşti,**
- **tu trebuie să te cunoşti bine.**

Imaginea ta despre tine trebuie să fie realistă cu ceea ce eşti. Cea mai importantă explorare pe care o face omul zilei noastre şi chiar şi tu însuţi nu este explorarea spaţiului cosmic, ci explorarea interiorului ori psihicului nostru. Aceste descoperiri pot schimba întreaga civilizaţie şi îţi poate creşte calitatea vieţii cu cele mai plăcute experienţe din toată existenţa ta.

Succesul nu este un accident. Diferenţa dintre cei cu succes şi ceilalţi este că ei posedă anumite calităţi, ei fac anumite lucruri consistent, iar aceste lucruri îi duce până la urmă la succes.

Puterea încrederii

Haide să analizăm puţin puterea încrederii aşa cum a fost demonstrată de un om pe care l-am putea uşor numi omul secolului nostru - basketbalistul americanul Magic Jonson. Prin acest om se poate înţelege cel mai bine ce înseamnă forţa, tăria şi puterea încrederii. Jonson a avut cu mult mai multă putere mentală decât orice alt om pe care l-am studiat până acum. De aceea, povestea vieţii lui e foarte interesantă.

În urmă cu 8 ani, la controlul medical periodic pe care jucătorii profesionişti de basket americani trebuiau să-l facă, Magic Jonson a

fost diagnosticat ca purtător al virusului HIV, - cel care produce boala SIDA. La aflarea veştii, el a organizat o conferinţă de presă, unde a anunţat atât ştirea bolii cât şi faptul că se retrage din basket.

Îmi aduc foarte bine aminte de acele vremuri. Eram student la Universitatea Ottawa şi toată lumea, toţi studenţii şi profesorii erau înmărmuriţi şi şocaţi de această veste. America şi Canada a fost paralizată deopotrivă. Nu ştiu cum a simţit restul lumii această veste, dar eu ştiu doar ce au simţit americanii şi canadienii.

Americanii au realizat de-abia atunci realitatea că boala SIDA poate lovi pe oricine, indiferent dacă eşti un erou naţional cum era Magic Jonson, ori un homosexual din nu ştiu ce parte a Americii.

Magic Jonson nu era homosexual, era proaspăt căsătorit, era cel mai bun jucător de basket profesionist din aceea vreme. Numele lui adevărat era Elvin Jonson, dar datorită talentului şi capacităţilor lui atletice extraordinare şi faptului că făcea "magii" pe terenul de basket, primise cu mulţi ani înainte de îmbolnăvire numele de **Magic.**

Îmi aduc aminte foarte bine acele vremuri. Îmi aduc aminte că la posturile mari de televiziune americană, la CBS, la NBC, la ABC şi la CNN, Magic era capul de afiş la ştiri, la toate aceste posturi timp de aproape o lună. Mă întrebam atunci - Oare cum reuşise acest om să atragă atâţia oameni de partea lui...? Oare cum a reuşit să-i facă pe atâţia oameni să-l iubească....? Răspunsul l-am primit mai târziu..., la o frază pe care a făcut-o un comentator de televiziune american care zicea - *"... dacă boala SIDA şi-a găsit un adversar pe măsură, acesta nu putea fi altul decât Magic"*.

Magic este un om extraordinar de puternic mental. Prin puterea încrederii, prin puterea minţii lui Magic a reuşit să ajungă acolo unde a fost, să ajungă eroul sportului american la aceea vreme. Din moment ce boala nu separă eroii de ceilalţi oameni, Magic a demonstrat din nou că el e altfel decât ceilalţi oameni. De 8 ani de zile de la diagnosticarea boli au murit de SIDA deja sute de mii de alţi oameni care la vremea aceea nici măcar nu credeau că vor fi vreodată infectaţi de virus. Dar acest lucru nu s-a întâmplat şi cu

Magic. El trăieşte sănătos şi fericit şi pe deasupra mai ajută alţi sportivi americani să-şi descopere şi ei "magia". La ultimele analize medicale s-a constatat că **boala lui regresează în loc să evolueze.** Magic Jonson îşi merită din plin numele care îl primise cu mulţi ani înainte. El a făcut o nouă magie. El va continua să facă magii atâta timp cât va trăi.

Noi românii putem învăţa o lecţie foarte importantă de la viaţa lui Magic Jonson. El a fost şi va rămâne un model, el a fost şi va rămâne un erou pentru americani. Americanii îl iubesc cu-adevărat pe Magic.

O diferenţă mare între gândirea americană şi ceea a altor naţionalităţi este aceea că în America te simţi liber să faci ceea ce vrei. Americanii sunt mai flexibili în acceptarea slăbiciunilor umane şi mai corecţi în evaluarea calităţilor fizice ori mentale pe care le posedă cineva. Nimeni nu are dreptul să te judece şi de altfel nu te interesează dacă cineva nu are altceva de făcut decât să-şi piardă vremea bârfind ori judecându-te pe la spate. Americanii nu l-au condamnat pe Jonson, nu au râs de Jonson, ci au fost şocaţi de ceea ce i s-a întâmplat lui Jonson. Ei au fost şi au rămas cu Jonson. Pentru ei Jonson a fost un om care putea face magii şi nu un deviat sexual cum ar fi fost considerat în alte societăţi primitive unde cei de genul lui ar fi fost omorâţi cu pietre.

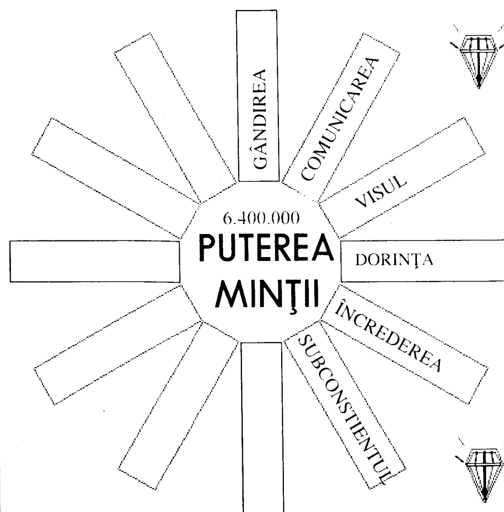
Noi suntem muritori şi nu trebuie, ori nu avem dreptul să-l condamnăm pentru că s-a îmbolnăvit de SIDA. El nu a considerat nici până acum că trebuie să se justifice şi să explice de unde şi cum a luat virusul HIV. Acest drept este al lui - acest drept este foarte respectat în ţările civilizate.

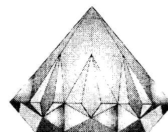
Nimeni nu ne opreşte să-i luăm exemplul, nimeni nu ne opreşte să ne folosim şi noi puterea minţii aşa cum a făcut-o el. Nimeni nu ne opreşte să facem magii.



SECRETUL NR 6

SUBCONŞTIENTUL





SUBCONSTIENTUL

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!



EXISTĂ O parte a minţii pe care psihologii o numesc ***subconştient*** care lucrează chiar şi noaptea când dormi. Foarte adesea oamenii se scoală dimineaţa şi găsesc soluţii la probleme pe care n-au reuşit să le rezolve de foarte mult timp. Problema lor a fost rezolvată de subconştientul lor în timp ce dormeau.

Această parte a minţii, *subconştientul*, poate fi antrenată să facă o muncă foarte bine organizată dacă ştii ce să faci cu ea. Cele mai bune rezultate în viaţă sunt obţinute dintr-o armonie şi cooperare dintre conştient şi subconştient. Subconştientul joacă un rol foarte important în dezvoltarea încrederii în tine însuţi şi în ceea ce faci.

Eu vreau în această carte să-ţi ofer o explicaţie şi o înţelegere clară despre modul în care funcţionează conştientul şi subconştientul tău. Mai vreau de asemenea să-ţi ofer şi metode pe care să le poţi

aduce sub controlul tău direct şi să le poţi folosi pentru a te ajuta să-ţi realizezi toate visurile şi dorinţele tale.

•

Conştientul

Astăzi cuvintele **conştient** şi **subconştient** sunt foarte bine înţelese de către aproape toţi oamenii şi se ştie că noi toţi avem două minţi, fiecare dintre ele cu calităţi şi puteri diferite, fiecare acţionează independent şi interactiv în raport cu cealaltă.

Probabil că tu ai o vedere clară asupra celor două minţi. Conştientul tău este capul tău, mai bine zis creierul tău, pe când subconştientul tău este corpul tău.

Conştientul tău este mintea ta, ceea care gândeşte şi ceea care analizează realitatea prezentă. Ea recunoaşte şi înţelege mediul. Are puterea de a ne controla facultăţile mentale. Poate readuce în memorie evenimente petrecute în trecut. Poate înţelege emoţiile şi semnificaţia lor. Mai concret, conştientul ne permite să înţelegem raţional persoanele şi evenimentele din jurul nostru, ne permite să înţelegem slăbiciunile şi înfrângerile noastre, ne permite să înţelegem frumuseţea când o vedem şi ne permite să alegem şi să descoperim adevărul din minciună când îl auzim. **Puterile conştientului sunt: logica, judecata şi conştiinţa ori valoarea morală.**

De foarte multe ori soluţia la problemele noastre rezultă din folosirea conştientului. Totuşi, din când în când, suntem în dilemă cu alegerea soluţiei şi epuizăm toate încercările noastre pentru a găsi alternativa cea mai potrivită pentru noi. Începem să pierdem încrederea în noi şi adesea renunţăm la ideea de a mai lupta resemnându-ne la gândul că am încercat tot ceea ce se putea încerca şi că nu mai putem face nimic. *Aici şi acuma începe subconştientul tău să lucreze.* Te ajută să recapeţi încrederea în tine, te ajută să-ţi depăşeşti dificultăţile şi te orientează pe drumul care duce spre succes.

Subconştientul

Exact aşa cum conştientul tău este sursa gândirii, subconştientul tău este sursa puterii. Subconştientul tău are rădăcinile în instinctul tău şi ştie întotdeauna despre dorinţele tale cele mai fierbinţi. Subconştientul tău este ca o magazie de materiale pe care conştientul tău i le trimite din când în când pentru a le păstra în siguranţă. Subconştientul tău este ca o centrală energetică din care tu poţi fi reîncărcat asigurându-ţi-se astfel puterea, curajul şi încrederea în tine.

Subconştientul tău este o entitate separată. El are foarte multe puteri. El controlează: **Emoţia, Inspiraţia, Imaginaţia şi Intuiţia.**

Funcţiile subconştientului

Subconştientul tău are trei funcţii primare:

1. Menţine buna funcţionare şi supravieţuirea organismului tău.

2. În situaţii extreme acţionează extraordinar de rapid pentru a-ţi salva viaţa.

3. Îţi ajută conştientul în momente de necesitate acută, când este necesar să rezolvi o problemă pe care conştientul tău singur nu o poate rezolva.

Tu trebuie să înveţi să extragi din resursele puterii subconştientului tău şi să-l trezeşti la acţiune pentru a lucra eficient pentru tine. Subconştientul tău se manifestă în funcţie de capacităţile tale ca persoană. ***El nu va lucra pentru cei care nu cred în el.***

*

SUBCONŞTIENTUL TĂU

NU DOARME NICIODATĂ.

EL ASCULTĂ ORDINELE CLARE

PE CARE I LE DAI PENTRU A-ŢI

ASIGURA SUCCESUL

*

Rezolvarea problemelor de către subconştient

Mai înainte de a lăsa ca o problemă să fie rezolvată de către subconştientul tău este bine ca ea să fie atacată din toate direcţiile de către conştient, apoi într-una din seri când te culci cere-i subconştientului tău să-ţi găsească soluţia. Tu te vei trezi poate în mijlocul nopţii cu răspunsul, ori poate vei primi soluţia după ce te-ai trezit dimineaţa, ori poate într-un moment al zilei când tu faci ceva cu totul diferit de ceea ce i-ai cerut subconştientului tău. Acceptă-l imediat ce l-ai primit şi nu te îndoi de validitatea lui.

Dacă ai hotărât definitiv ceea ce vrei să ai în viaţa ta, dacă ţi-ai fixat un obiectiv pentru realizarea dorinţei tale şi dacă ţi-ai făcut un plan pentru realizarea obiectivului dorit, atunci te poţi considera norocos. Tu ai făcut deja primul pas spre succes.

Atâta timp cât îţi păstrezi o atitudine mentală pozitivă şi acţionezi conform planului făcut tu te îndrepţi spre succes. ***Subconştientul tău nu doarme niciodată ci ascultă ordinele clare pe care i le dai pentru a-ţi asigura succesul.***

Potenţialul uman

Se ştie că atâta timp cât un om poate concepe mental anumite lucruri, el poate transforma aceste lucruri în realitate. **Când omul înţelege puterea magică a minţii lui şi o pune la muncă, el va domina pământul cu tot ce este pe acesta şi va încerca să stăpânească şi ceea ce se întâmplă pe alte planete.** Chiar şi tu ai acest potenţial în tine, dar acest potenţial trebuie antrenat înainte de a putea fi folosit. Trebuie antrenat cu ambiţie, voinţă, perseverenţă şi dorinţă.

O persoană cu multe realizări şi succese în viaţa lui ştie că oamenii fără succes sunt cei care nu încep niciodată nimic nou. Persoanele cu succes îşi aleg în schimb obiective clare, îşi aleg un

plan şi lucrează din greu pentru a-şi realiza planul făcut. Ei mai ştiu deasemenea că numai astfel îşi pot folosi puterea imaginaţiei care altfel ar dormi ori s-ar atrofia şi numai astfel îşi pot menţine corpul şi mintea active.

Imediat ce omul se retrage ori renunţă să mai facă ceva mental ori fizic el se autocondamnă la moarte. Intenţia oamenilor de a se retrage din muncă când au ieşit la pensie este o greşeală foarte gravă. Cei care reuşesc însă să-şi găsească "hobiuri" ori preocupări care să le întreţină atitudinea mentală pozitivă şi să le influenţeze pozitiv gândirea, vor reuşi să trăiască mai activ şi vor adăuga cu mult mai mulţi ani vieţii lor.

Nimeni nu deţine monopolul la cunoştinţe şi totuşi ştim că cunoştinţele sunt putere când sunt folosite cum trebuie. Cu cât studiezi mai mult cu atâta îţi influenţezi gândirea, cu cât acţionezi mai mult cu atât îţi măreşti şansele de succes.

Reaminteşte-ţi continuu că subconştientul tău, în afara faptului că este un locaş al intuirii tale, este şi un depozit de resurse şi putere inimaginabilă. Cu cât foloseşti mai mult aceste resurse, cu atât vor deveni din ce în ce mai accesibile pentru tine.

Subconştientul tău nu are vârstă

Subconştientul tău nu are vârstă; el nu îmbătrâneşte şi nu oboseşte niciodată, tu îl poţi folosi toată viaţa ta. Singurul lucru de care ai nevoie este - încrederea ta în el. Încrederea ta sinceră, completă şi deplină în subconştientul tău îl va ajuta să-ţi înţeleagă dorinţele şi ambiţiile şi te va ajuta ca ele să fie realizate.

Magia puterii subconştientului tău provine din încrederea ta în subconştient - ea a fost demonstrată în viaţa tuturor acelora care au avut succes în viaţă - şi poate fi demonstrat în viaţa ta dacă începi să crezi în subconştient.

Autosugestia este un proces automatic care se naşte în subconştientul tău şi ajunge la conştient sub forma unui gând, o idee, un miros, o imagine, un cuvânt, un gust ori simţ.

Inteligenţa

Subconştientul minţii tale conţine o parte a creierului tău care te poate duce spre inteligenţa infinită. Această uşă a creierului tău poate fi deschisă şi folosită fără limite pentru orice scop şi pentru orice dorinţă a ta.

Condiţionarea minţii tale trebuie făcută în întregime prin intermediul subconştientului tău. Tu nu îţi poţi controla subconştientul tău, dar tu îl poţi influenţa să acţioneze asupra planurilor şi dorinţelor tale. Subconştientul tău nu rămâne niciodată pasiv. Dacă îl ignori şi nu îl ţii preocupat cu dorinţele şi planurile tale, el se va alimenta cu gânduri şi idei inspirate din mediul în care trăieşti, în special cu lucruri pe care nu le vrei, ori de care ţi-e frică.

Tu trăieşti într-un mediu care trimite continuu informaţii subconştientului tău fie că eşti conştient ori inconştient de acest lucru, de multe ori fără să ştii. Câteva dintre aceste informaţii sunt pozitive pe când altele sunt negative.

Subconştientul uman primeşte informaţii din două surse: Prima sursă sunt cele cinci simţuri fizice (miros, gust, văz, auz şi pipăit), iar ceea de a doua sursă sunt gândurile individului, incluzînd acele gânduri trimise sub forma de dorinţe şi planuri. Subconştientul omului e ca o grădină care poate fi însămânţată inteligent ori lăsată în paragină. Natura a creat omul în aşa fel încât i-a lăsat toate cele cinci simţuri sub controlul său absolut. Toate informaţiile obţinute din cele cinci simţuri sunt analizate mai întâi de conştient, transformate în gânduri şi apoi trimise subconştientului. Aceste gânduri sunt apoi catalogate, înregistrate şi apoi stocate în memorie pentru a fi folosite la nevoie.

Uşile subconştientului

Subconştientul tău are două uşi. O uşă se deschide la lumea fizică, cea în care trăieşti şi pe care o vezi, iar cealaltă uşă se deschide la lumea psihică, divină, cea care te face puternic peste tine, cea care te pune în control peste corpul şi mintea ta - *lumea ta magică.* Aceasta este uşa prin care dorinţele, speranţele şi planurile noastre vor fi alimentate cu dorinţa arzătoare a realizării.

Orice gând trimis subconştientului, orice gând care ajunge la subconştient, indiferent dacă este un lucru pozitiv ori negativ este acceptat automatic şi prelucrat de acesta. Ceea mai mare greşeală a omului zilelor noastre este aceea că el îşi petrece majoritatea vieţii cu mintea preocupat de gânduri pe care nu le vrea. Aceste gânduri negative sunt cele legate de: sărăcie, boală, nefericire, durere, etc. Mintea atrage spre ea preocupările la care ne gândim cel mai mult.

Gândirea negativă ocupă mintea la foarte mulţi oameni, iar aceste gânduri produc numai circumstanţe neplăcute deoarece ele sunt preluate şi prelucrate de către subconştient. Subconştientul nu poate diferenţia între gândirea negativă şi ceea pozitivă şi acţionează asupra lor în acelaşi fel. Acesta este aşadar motivul pentru care foarte mulţi oameni ajung falimentari în viaţă - majoritatea gândurilor lor sunt falimentare, iar subconştientul lor duce aceste falimente la concluzia lor logică.

Instinctele omului

Cel mai profund adevăr cunoscut de omenire este acela că omului i-a fost dat privilegiul de a-şi controla şi direcţiona mintea sa în orice direcţie doreşte. Toate celelalte creaturi au venit pe lume dotate cu "instincte" pe care nu le pot schimba şi asupra cărora nu au nici o putere.

*

OMUL A PRIMIT CHEIA DE A-ŞI CONTROLA DESTINUL PE PĂMÂNT. EL ARE PUTEREA DE A-ŞI FOLOSI MINTEA ŞI DE A ŞI-O ÎNDREPTA SPRE ORIŞICE DIRECŢIE DOREŞTE

*

Omul a primit cheia de a-şi controla destinul pe pământ - şi eu ştiu că - ***neglijenţa, ori indiferenţa de a-şi folosi aceste puteri o să-i aducă pedepse sub forma:*** **mizeriei, disperarii, sărăciei, înfrângerii, bolii, şi a altor stări negative.**

Aşadar miracolul este că - OMUL ARE PUTEREA DE A-ŞI FOLOSI MINTEA ŞI DE A ŞI-O ÎNDREPTA SPRE ORICE DIRECŢIE DOREŞTE

Nu te descuraja dacă la început tu nu îţi poţi controla mintea. Reaminteşte-ţi că "nimic nu e gratuit" în lume. Preţul pe care tu trebuie să-l plăteşti pentru a avea capacitatea de a-ţi putea influenţa subconştientul este persistenţa continuă, persistenţa de a pune în aplicare toate lecţiile învăţate aici.

Capacitatea ta de a folosi principiile subconştientului va depinde foarte mult de capacitatea ta de a te concentra la o anumită dorinţă şi de a te concentra la aceea dorinţă atâta timp şi cu atâta intensitate până când aceea dorinţă devine obsesie.

Scepticismul legat de toate ideile noi este o caracteristică a tuturor oamenilor. Dacă tu urmezi cu sfinţenie instrucţiile pe care ţi le-am dat în această carte, scepticismul tău va fi înlocuit de încredere, iar aceasta la rândul ei îţi va transforma viaţa.

Subconştientul tău lucrează continuu

Sunt sigur că această discuţie despre subconştient este foarte nouă pentru foarte mulţi dintre cititorii acestei cărţi.

Nu uita, subconştientul tău lucrează voluntar indiferent dacă tu faci vreun efort să-l influenţezi. Acest lucru înseamnă că gândurile negative de frică, de sărăcie şi de eşec alimentează continuu subconştientul tău dacă le laşi să-ţi scape de sub control.

Subconştientul tău nu se opreşte niciodată din lucru. Dacă tu nu-i dai de lucru cu gândire pozitivă, cu dorinţe clare de obţinut, el se va alimenta cu gânduri rezultate din neglijenţa ta faţă de el. Impulsurile gândirii, fie ele pozitive ori negative, ajung continuu la conştientul minţii tale - depinde de tine pe care le alegi şi le laşi să treacă de acest baraj, ori dacă le opreşti.

Subconştientul tău este expus şi primeşte continuu tot felul de gânduri fie că eşti conştient ori inconştient de acest lucru. Câteva dintre aceste gânduri sunt pozitive pe când altele sunt negative. Tu trebuie să încerci să opreşti intrarea gândurilor negative şi să-ţi influenţezi mintea cu gânduri şi dorinţe pozitive. Când vei reuşi acest lucru, tu vei deţine cheile subconştientului tău şi îl vei putea folosi să te ajute de ori şi câte ori vei avea nevoie. Tu vei putea astfel să-ţi controlezi atât de bine subconştientul încât vei putea opri orice gând negativ de a mai intra în mintea ta.

Orice creaţie umană porneşte la un anumit moment dintr-un gând ori idee. Dacă nu gândeşti, nu ai cum să creezi, nu ai cum să ştii ce vrei într-adevăr să creezi. Toate realizările făcute de om au urmat acelaşi traseu: **Impulsul gândirii a fost la început implantat în subconştient,** care l-a trimis apoi într-un alt compartiment al minţii numit **Imaginaţie.** De aici a trecut apoi într-un alt compartiment numit **Încrederea** că poate fi realizat, şi deabia apoi a reuşit să fie transformat în realitatea fizică propriu zisă.

Emoţiile şi subconştientul

Subconştientul uman este mai sensibil la gândurile emoţionale decât la cele raţionale. Toate gândurile emoţionale fie ele pozitive ori negative influenţează foarte mult subconştientul omului. De aceea este foarte important să identificăm marile emoţii pentru a le putea analiza şi astfel vedea efectul lor asupra subconştientului.

Cele mai mari emoţii pozitive sunt:

1. Emoţia dorinţei,

2. Emoția dragostei,
3. Emoția sexuală,
4. Emoția speranței, și
5. Emoția credinței.

Controlează-ți aceste emoții și vei putea să-ți controlezi subconștientul și vei putea să-ți schimbi destinul și viața.

Cele mai mari emoții negative sunt:
1. Emoția fricii,
2. Emoția urii,
3. Emoția durerii,
4. Emoția egoismului
5. Emoția lăcomiei.

Elimină aceste emoții din mintea ta și vei putea ajunge în control peste viața ta; lumea te va îndrăgi, încuraja și sprijini să faci tot ceea ce-ți dorești în viață.

Emoțiile negative și pozitive nu pot ocupa mintea în același timp. Una dintre ele trebuie să domine. Depinde de tine dacă faci ceva pentru a te asigura că emoțiile pozitive sunt cele prezente continuu în mintea ta.

Obișnuiește-te să permiți minții tale să accepte numai gândurile pozitive - în acest fel gândurile negative nu vor mai avea loc în mintea ta. Folosește acest antrenament mental cât poți mai mult și vei vedea că rezultatele nu se vor lăsa mult așteptate. Acesta este cel mai eficient mod prin care tu poți comunica și coopera cu subconștientul tău.

Sănătarea fizică și mentală

Domeniul de sănătațe fizică și mentală începe din ce în ce mai mult să fie înțeles de către lumea medicală. Noi deabia începem să descoperim puterile minții, să-i descoperim biochimia, și să vedem căile ei de comunicare. Noi deabia am început să-i descoperim posibilitățile. Noi trebuie să știm că suntem cu mult mai puternici decât am fost educați. Noi nu suntem și nu am fost educați pentru succes.

În cele ce urmează, am să-ți dezvălui un secret care o să te ajute să trăiești mai mult, să fi fericit în căsnicie și de-asemenea să prevină îmbolnăvirile. Secretul pe care ți-l voi da se întâmplă să fie cea mai importantă lege chimică din Univers. Fac pariu cu tine pe milioane că nici unul dintre profesorii tăi de până acum nu ți-a spus ceea ce-ți voi spune acuma. Acest lucru demonstrează neglijența criminală a educației în România. Secretul meu este următorul: Corpul uman nu poate fi bucuros și nervos în același timp - deoarece este imposibil din punct de vedere chimic. D-zeu a zis: Cel ce râde, să nu fie nervos și să nu se îmbolnăvească.

Nu știu dacă tu îți dai seama de secretul pe care l-ai obținut. Nu știu dacă îți dai seama că acest secret te poate ajuta foarte mult să trăiești fără să te îmbolnăvești. De asemenea te poate ajuta în relațiile familiale: - când soțul, ori soția e nervos pe tine..., fă un experiment..., fă-i să râdă..., fă ceva anume care să-i facă să râdă. Învață să râzi. **Râsul este binecuvântarea domnului peste tine.** Nu uita un lucru - râsul se învață - așa că..... - învață să râzi....!

Râsul este strălucirea sufletului. Sper că nu vei uita niciodată să râzi ușor și repede. Când vei uita să râzi - vei fi foarte bătrân.

Sentimentele omului sunt chimice. Corpul omului se schimbă la bucurie şi are o chimie diferită decât la speranţă. Noi avem o altă fiziologie când avem o pace a minţii, suntem altfel când râdem cu plăcere şi suntem altfel când medităm - practic, de fiecare dată şi cu fiecare trăire interioară, chimia noastră fizică este diferită. Acest lucru nu influenţează numai starea minţii noastre dar şi legătura dintre minte şi corp.

Corpul tău are receptori în aşa fel încât vasele de sânge şi organele interne ştiu cu precizie când eşti fericit şi produc un mecanism de feedback, iar sistemul imun secretă hormoni, aşa că este o legătură continuă constantă între corp şi minte care întreabă continuu: Cum mă simt...? Cum mă descurc...? Ce mai trebuie să produc...? - iar aceste lucruri se produc continuu în corpul tău fără ca tu să îţi dai seama.

Indiferent cum percepi realitatea, corpul tău va răspunde la aceasta şi va elibera chimicale în sânge în funcţie de percepţia ta despre realitate. De aceea este foarte important de înţeles conceptul că pentru oricare dintre noi - *Concentrarea înseamnă realitate.*

Transformarea umană

Eu vreau în această carte să ajut oamenii să-şi descopere potenţialul lor pentru succes. Eu vreau să ajut oamenii să-şi învingă frica de insuccese şi să ajungă la succes.

Tu poţi avea succes prin una din două modalităţi: *Inspiraţie ori Disperare.* Lasă persoana bătrână din tine să moară şi lasă persoana nouă să se nască. Fă ca persoana nouă din tine să respingă vechiurile obiceiuri.

Foarte multe lucruri în viaţă sunt simple dar oamenii nu le aplică deoarece ei sunt implicaţi în lucrurile de rutină de zi cu zi din viaţa lor. Ei sunt cuprinşi în curentul evenimentelor zilnice: de a-şi plăti chiria, ori curentul, ori întreţinerea - şi ajung la sfârşitul vieţii dându-

şi seama că nu au realizat nici măcar o zecime din ceea ce puteau, nu pentru că nu au fost destul de inteligenţi, ci mai degrabă pentru că nu au fost clari în ceea ce doreau. Ei nu au acţionat, ei nu au luat decizii clare şi nu au acţionat asupra acestor decizii.

Termostatul minţii

Mintea ta, spiritul tău, emoţiile tale sunt grădina ta. Asigură-te că tu plantezi în această grădină tot ceea ce vrei, adică seminţe sănătoase cum sunt, dragostea, căldura şi aprecierea şi nu seminţe nesănătoase cum ar fi dezamăgire, insecuritate, umilire, depresie şi frică.

Subconştientul nostru are o idee foarte clară despre ceea ce merităm noi. Imaginează-ţi subconştientul ca un termostat care este legat de creierul tău. Dacă avem un termostat într-o cameră şi dacă îl reglăm de exemplu la 20 de grade şi dacă temperatura camerei coboară sub 20 de grade, termostatul va declanşa încălzitorul. Dintr-o dată anxietatea apare. Ea zice - trebuie să facem ceva neaparat... nu este destul de bine aşa.... şi imediat vei vedea că eşti împins parcă din spate, tu simţi că ai dorinţa de a schimba felul în care stau lucrurile. Acel lucru se întâmplă în viaţă când nu eşti mulţumit - când viaţa ta nu reprezintă ceea ce crezi că ar trebui să reprezinte.

Un lucru foarte interesant este faptul că se întâmplă şi de cealaltă parte la fel. Dacă termostatul este reglat pentru 20 de grade şi temperatura creşte la 25 de grade, tu vei declanşa aerul condiţionat, tu îţi vei sabota succesul şi vei coborâ până acolo unde crede subconştientul tău că meriţi să fii, în relaţiile tale, în problemele tale financiare, etc. Probabil că acest lucru nu e uşor de înţeles şi acceptat, dar aşa lucrează subconştientul uman.

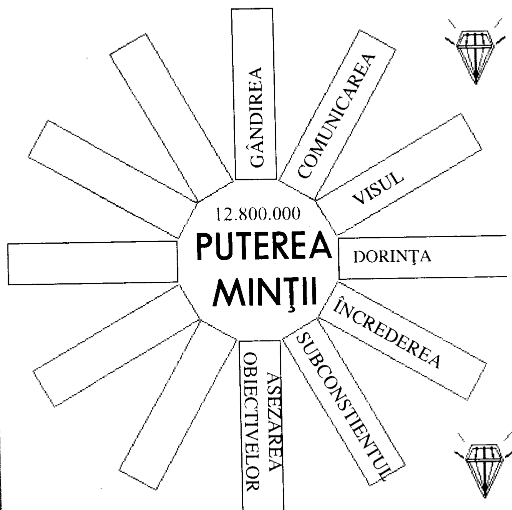
Timpul vindecă

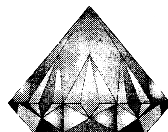
Timpul este şi poate fi un doctor la toate bolile omului. El vindecă rănile atât fizice cât şi psihice. De fiecare dată când suntem confruntaţi cu moartea cuiva drag din familie, cu divorţul ori pierderea unei însemnate sume de banii, timpul este cel mai bun medicament pentru durerea noastră.

Timpul îi transformă pe cei tineri şi iraţionali în adulţi maturi şi înţelepţi. Timpul transformă rănile inimii şi frustrările zilnice în curaj, rezistenţă şi înţelegere.



SECRETUL NR 7





ASEZAREA OBIECTIVELOR

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!



MULŢI OAMENI visează să ajungă bogaţi dar foarte puţini dintre ei ştiu exact ce trebuie să facă pentru a-şi realiza visul. Aşezarea de obiective este foarte importantă deoarece te obligă să translezi visele şi dorinţele tale în lucruri clare şi concrete pe care le ai de făcut. Prin aşezarea obiectivelor în viaţa ta, tu îţi clarifici la nivelul conştientului şi subconştientului ce vrei de fapt de la viaţa ta. Dorinţele cele mai arzătoare se clarifică numai şi numai atunci când sunt translate în obiective realizabile.

Obiectivele nu sunt altceva decât un vis cu o dată limită ataşată de ele.

Noi trebuie să ne aşezăm obiectivele în funcţie de ceea ce este

mai important pentru noi şi pentru viaţa noastră. Dacă stăm numai şi aşteptăm ca lucrurile să se întâmple de la sine aşa cum am dori noi, putem aştepta mult şi bine.....!

Pentru a avea succes în viaţă, tu trebuie să-ţi alegi obiective clare şi să-ţi aşezi anumite standarde, - *să-ţi realizezi obiectivele şi să-ţi depăşeşti standardele indiferent de ce s-ar întâmpla* - chiar dacă - *acest lucru ar însemna foarte multe sacrificii pentru tine.*

Actul luării unei decizii este o putere foarte mare pentru fiecare dintre noi - tu îţi **clarifici ce este important pentru tine**, iar - **claritatea e putere.**

La multă lume îi este frică să ia o decizie. Actul luării unei decizii, actul realizării acelei decizii ne va aduce mai aproape de potenţialul nostru uman, potenţialul nostru real.

Ce faci tu la început de an...? Ce obiective îţi aşezi pentru noul an...? Succesul se întâmplă numai când iei decizii şi transformi aceste decizii în realitate. Tu nu trebuie să faci nimic din ceea ce nu vrei - **puterea luării unei decizii este în tine.**

Nu uita niciodată - **puterea luării unei decizii este o unealtă pe care o poţi folosi oricând pentru a-ţi schimba viaţa.**

Plan de acţiune

Învaţă din deciziile şi greşelile tale. Fi flexibil în deciziile tale şi corectează-ţi greşelile.

Nu uita - **Succesul în viaţă este rezultatul unei gândiri corecte, gândirea corectă este rezultatul experienţei, iar experienţa este rezultatul unei gândiri nu întotdeauna corecte.**

Pentru a învăţa cât de puternic lucrează **aşezarea de obiective** îţi recomand următorul plan:

1. **Decide** la ce standard vrei să trăieşti peste 5 ani.

2. **Fă-ţi un plan de acţiune**. Fără un plan tu nu poţi ajunge acolo unde vrei să ajungi.

3. **Acţionează.** Învaţă din lecţiile trecutului, trăieşte în prezent şi priveşte spre viitor.

4. **Urmăreşte**-ţi **acţiunile** şi vezi dacă faci ceea ce ţi-ai propus în plan - dacă vezi că acţiunile tale nu duc spre realizarea planului, redirecţionează-te.

Nu uita - **Cele mai dificile lucruri nu sunt făcute de o singură să-i zicem "explozie", ci mai degrabă de un efort de energie, de aplicaţia consistentă zilnică a tot ceea ce este mai bun în tine.**

"Biletul de călătorie" spre viaţa ta nouă

Pentru a-ţi schimba viaţa în bine tu trebuie să faci mai mulţi paşi pozitivi privind spre obiectivele tale.

Tu primeşti un "tichet de călătorie" spre viaţa ta nouă. Tot ceea ce trebuie să faci este să-ţi deschizi mintea şi inima pentru a-l primi. Notează aşadar această zi într-un calendar. Socoteşte de-aici încolo 60 de zile şi încercuieşte acea zi în calendar - aceasta îţi stabileşte durata misiunii şi a călătoriei tale. Ţine această carte pe noptiera de lângă patul în care dormi. Cartea îţi va reaminti continuu că pe parcursul următoarelor 60 de zile, tu vei trăi conform învăţămintelor primite din această carte. Pe măsură ce vor trece zilele una după alta tu îţi vei da din ce în ce mai mult seama că treci printr-o schimbare care v-a fi observată şi de cei din jurul tău. La sfârşitul celor 60 de zile tu vei fi o persoană nouă, o persoană plină cu ambiţie şi abilităţi, o persoană complet transformată din toate punctele de vedere.

*

DIFERENȚA ÎN VIAȚA TA

NU ESTE FĂCUTĂ

DE CEEA CE POȚI FACE

CI DE CEEA CE

VEI FACE

CU ADEVĂRAT

*

Puterea așezării de obiective

Așezarea de obiective este o cheie fundamentală în toate succesele vieții. Lucrurile elementare trebuie făcute zilnic. Cei mai buni antrenori din lume își ghidează sportivii spre lucruri elementare pe care sportivii le-au făcut de mii și mii de ori înainte și pe care le știu foarte bine.

Unde stă puterea obiectivelor...? Obiectivele creează puterea de a crește și de a te extinde pentru a ajunge la succes. Cu obiective clare noi ne putem crea viitorul în avans, noi ne creăm destinul, noi ne schimbăm viața.

Eu îmi așez obiective, apoi îmi fac planuri de acțiune. Îmi așez obiective care sunt cu mult peste puterile mele prezente. De multe ori nu am nici o idee cum voi reuși să fac acest lucru să se întâmple. Pornesc de la ideea că dacă mă inspir destul, voi găsi un obiectiv care să mă facă să mă simt bine iar apoi voi găsi până la urmă soluția, resursele și inspirația de a-l realiza. Chiar dacă pe moment nu am nici o idee despre realizarea lui și chiar și când mi se pare complect imposibil, eu continui să cred că dacă îmi forțez mintea destul, ea va găsi până la urmă soluția cea mai potrivită.

De multe ori mă întreb: Oare a mai fost acest lucru făcut de o altă ființă umană înainte de mine? Dacă răspunsul este afirmativ, eu nu văd motivul de a nu îl putea realiza. Eu cred că sunt capabil și sunt echipat cu toate calitățile mentale și fizice cu care au fost dotați cei ce au realizat miracole înaintea mea. Singura diferență dintre mine și ei este că ei au realizat deja miracolul iar eu trebuie să vreau și să fiu convins că și eu la rândul meu îl pot realiza.

Tu trebuie neaparat să mai știi încă ceva legat de miracol și anume: - *Miracolul este ceva ce se petrece contrar legilor naturii și științei. Miracolul este o suspendare temporară a uneia dintre legi.* Oricare dintre noi poate face un miracol.

Miracolele vieții mele

Viața mi-a oferit și mie posibilitatea de a trece prin câteva mici miracole. Aceste mîracole mi-au oferit mereu un punct de referință, un punct de alimentare cu energie psihică deoarece mi-am zis mereu că aceste miracole nu mi s-ar fi întâmplat dacă nu mi-aș fi adus și eu contribuția la ele.

Primul miracol:
La vârsta de 6 ani m-am înecat în râul Barcău. Miracolul a fost că după ce am murit - am reînviat. După mai mult de 20 de minute de la înec și la mai mult de 15 minute din momentul în care respirația mi s-a oprit și inima încetase să mai bată, am fost salvat și astfel, am putut fi readus la viață. Acest eveniment mi-a marcat profund viața.

Al doilea miracol
La vârsta de 10 ani, pe când ascultam serviciile religioase la biserica din satul natal, Șumal, crucea care purta numele eroilor satului s-a desprins de pe perete și a căzut în fruntea mea lăsându-mi o rană din care curgea sânge. M-am întrebat mereu - Oare de ce s-a întâmplat acest lucru...? Oare de ce eu...? Oare de ce tocmai pe mine....? Oare ce înseamnă acest lucru....? Răspunsul nu l-am primit niciodată, însă cel pe care am preferat să-l cred a fost că - **probabil acesta e un semn de la CEL DE SUS că eu trebuie să fac ceva pentru oameni, eu trebuie să fac ceva pentru ființa umană** - ceea ce de altfel am și făcut mereu.

Al treilea miracol
În 1985 am trecut ilegal frontiera României. Șansa (din punct de vedere statistic) de a reuși să trec această frontieră era de aproximativ 10%. Riscul de a fi prins și aruncat în închisorile comuniste era de aproximativ 80%, iar riscul de a fi împușcat

de către grănicerii români, de aproximativ 10 %. Cu toate aceste statistici, cu toate aceste șanse infime de a reuși, miracolul a fost de partea mea și am reușit până la urmă trec granița în Yugoslavia și să ajung după un an în Canada.

Al patrulea miracol
În momentul sosirii mele în Canada nu știam decât vreo 5 ori 6 cuvinte de limbă engleză. Și totuși, șase ani mai târziu îmi primeam liceența în Kinetică Umană, iar în al șaptelea an îmi terminam masteratul în Psihologia Sportivă. Ceea ce am realizat din punct de vedere profesional în acei șapte ani a fost un adevărat miracol pentru mine.

Dragostea de țară și neam!

În 1993, după terminarea masteratului, am revenit în România. Intenția mea a fost să-mi vizitez părinții, frații și prietenii. După ce am petrecut 6 luni în țară am realizat că trebuie neaparat să-mi ajut țara și neamul. M-am reîntors în Canada, dar în 1994 am revenit în România și m-am angrenat în foarte multe activități: am predat la Universitatea Oradea, am ajutat bolnavii din spitale alături de organizații din Anglia, America și Suedia, am deschis o firmă, un restaurant unde nu se consuma alcool și unde se servea numai mâncare sănătoasă. În fiecare weekend ofeream la restaurant lecții de dezvoltare psihologică la copiii din clasele primare din orașul Marghita. După atragerea copiilor la restaurant, adulții simțeau că nu mai au ce căuta acolo - restaurantul devenise acum al copiilor.

Miracolul pe care-l doream se întâmplase - restaurantul nu era numai al alcooliștilor și adulților. Restaurantul poate fi un loc unde se duce întreaga familie, un loc unde să mănânci sănătos și să te simți bine.

După ce adulții veneau, se așezau la mese iar ospătarul se ducea la ei să primească comanda... ei începeau cu:

"Dă-mi te rog 100 de grame vodcă" ori "Dă-mi te rog 100 de grame coniac" ori ceva de genul acesta.

Ospătarul nostru politicos le răspundea:

"... Ne pare rău, dar nu avem vodcă... "

Atunci clientul zicea...

"... Bine, dă-mi atunci te rog o jumătate de litru de vin..."

iar ospătarul din nou spunea...

"... Ne pare rău, dar nu avem nici vin... "

Atunci clientul zicea:

"... Bine, dă-mi atunci o bere..."

iar ospătarul din nou spunea...

"... Ne pare rău dar nu avem nici bere, noi nu servim băuturi alcoolice în acest restaurant..."

La aflarea acestei vești cei mai mulți clienți se ridicau de la masă bolborosind...**"...Dar voi ce dracu vindeți aici..."**

iar ospătarul răspundea:

"... Noi aici vindem numai mâncare sănătoasă..."

Din păcate la reîntoarcerea mea în Canada în 1995, a trebuit să renunț la restaurant deoarece nu am reușit să găsesc pe cineva care să-mi continue activitatea.

Mici miracole

Un alt miracol întâmplat în Marghita (Jud. Bihor) a fost acela când am reușit să stârnesc în rândul copiilor o dorință extraordinară de a învăța și de a primi note bune. Aceasta era una din dorințele mele cele mai arzătoare și anume de a contribui cum pot mai bine la ridicarea nivelului de cultură și civilizație a țării.

*

CONSISTENȚA ESTE ADEVĂRATA MĂSURĂ A PERFORMANȚEI

*



Dar iată cum s-au întâmplat lucrurile: La una dintre maşinile de popcorn amplasată în centrul oraşului Marghita am pus următorul afiş:

"Dragi copii,
Dacă voi primiţi 3 note de zece într-o săptămână, domnul Bota vă oferă gratuit o pungă de pop corn"

Nu vă pot spune în cuvinte ce efect a avut acest anunţ cu premiu asupra copiilor. Vă spun doar că zeci de părinţi au venit la mine personal să-mi mulţumească pentru că "*în sfârşit s-a găsit o modalitate care să demonstreze că copilul lor poate învăţa şi poate obţine note bune*". Nu pot să redau în întregime remarcile tuturor părinţilor şi de aceea mă voi opri doar la una mai sugestivă şi care suna cam aşa: *"Dragă domnule Bota. Nu ştiu cum să vă mulţumesc pentru ceea ce a-ţi făcut pentru copilul meu. Indiferent ce metodă am folosit până acum pentru a-l determina să înveţe, eu am dat greş. De când a auzit de anunţul d-voastră în şcoala lui a început o adevărată competiţie pentru note de 10. Atât el cât şi ceilalţi elevi din şcoala lui nu vor note mai mici decât 10. Fiul meu îşi face temele imediat ce vine de la şcoală, învaţă aproape toată ziua şi învaţă chiar şi dimineaţa înainte de a se duce la şcoală. Această transformare a lui, îmi umple inima de bucurie şi mă face un părinte extraordinar de fericit. Vă mulţumesc din toată inima pentru momentele de fericire pe care mi le-aţi oferit"*

De-asemenea mulţi dintre învăţătorii şi profesorii din oraş au venit la mine, la câteva zile după apariţia afişului. Mi-au mulţumit pentru iniţiativa pe care am început-o, spunându-mi printre altele că: *"Fiecare dintre copii vrea să primească numai note de 10. Nu îi mai satisfac notele mai mici decât zece. Mulţi dintre ei ridică ambele mâini pentru a se asigura că vor fi solicitaţi să răspundă la întrebările puse şi a primi astfel al doilea ori al treilea zece pe acea săptămână".*

Acţiunea mea nu a scăpat desigur nici postului naţional de radio şi nici al presei locale. Dar acestea nu sunt cele care au făcut din aceea acţiune un miracol - Miracolul pe care îl aştept încă nu s-a produs. Miracolul se va produce peste 10 ori poate 20 de ani de-acum înainte. Ceea ce am făcut eu atunci a fost să implantez în minţile unor elevi de şcoală un anumit tip de seminţe pe care eu le numesc *seminţele bunătăţii umane*. Acele seminţe vor încolţi poate peste 10, ori 20 ori poate 30 de ani, când acei copii vor ajunge adulţi. Atunci vor putea şi ei la rândul lor să-i ajute pe alţii, să facă ceva care să influenţeze în mod pozitiv viaţa altora.

Acel eveniment a lăsat urme adânci în subconştientul multor copii din acel oraş. Miracolul este că aceşti copii nu vor uita poate niciodată că a fost o anumită perioadă în viaţa lor când un om fără absolut nici un interes i-a ajutat să se poată ajuta pe ei înşişi. Miracolul e că informaţia pe care au văzut-o va rămâne adânc înrădăcinată în mintea lor şi sunt sigur că mulţi dintre aceşti copii vor face şi ei mai departe ceea ce au văzut la mine.

Obiectivele vieţii

Eu îmi aşez obiective clare în toate domeniile vieţii mele. Îmi aşez obiective de dezvoltare personală, emoţională, socială, spirituală, fizică şi financiară. Trebuie să ştiu tot timpul ce vreau de la mine până la urmă, trebuie să fiu tot timpul în control peste mintea şi viaţa mea.

În momentul în care am început să-mi implementez planurile făcute, am observat că viaţa mea se schimbă din ce în ce mai mult. Uitându-mă în urmă, observ că am realizat schimbări masive în viaţa mea. Mi-am depăşit cu mult visurile copilăriei..., m-am schimbat fizic..., m-am schimbat emoţional..., mi-am dezvoltat confidenţa necesară..., m-am schimbat în relaţiile interpersonale..., - viaţa mea s-a schimbat la toate nivelele. Nivelul meu de confidenţă..., nivelul

meu de încredere..., nivelele mele de perseverență, voință, ambiție...... toate s-au schimbat. Toate aceste schimbări au survenit în urma procesului de așezare de obiective în viața mea. Încă nu se știe exact ce se întâmplă când îți așezi obiectivele - dar ceva magic se întâmplă. Tu aduci la cunoștință conștientului și subconștientului tău că este neaparat necesar să faci ceva. Tu ești pregătit să faci anumite sacrificii pentru a-ți schimba viața.

Unii oameni, în dorința lor de a obține lucruri și-au neglijat integritatea, ori au neglijat ceea ce vor să fie ori unde vor să ajungă în viață. Tu nu ai voie să faci la fel. Tu nu trebuie să ajungi acolo. Tu trebuie să știi că în momentul în care ai decis să îți așezi un obiectiv, tu trebuie să dai neaparat totul, tu trebuie să faci neaparat totul pentru a-ți realiza acel obiectiv.

Motivele cer răspunsuri

Eu cred că motivele apar mai întâi, apoi acestea solicită răspunsurile. Dacă tu ai destule motive să faci ceva, să realizezi ceva, tu vei găsi în mod sigur modalitatea de a-l face până la urmă. Dar dacă ceea ce face tu este doar de a-ți așeza obiective și nu faci nimic pentru a ți le realiza, tu nu vei realiza aproape nimic în viață.

Când îți așezi un obiectiv, ceva magic se întâmplă înăuntrul minții tale - **tu recunoști conștientului și subconștientului că acolo unde ești acuma nu este locul în care ai vrea să fi** - ceea ce înseamnă că - **tu începi să vezi diferențe între ceea ce ești acuma și ceea ce ai vrea să fii și pe măsură ce simți această diferență, mintea ta devine din ce în ce mai nemulțumită.** *Se știe foarte bine că* - ***ceea ce motivează cel mai mult comportamentul uman este nemulțumirea.***

Când ești relaxat, tu nu ai motivație să faci ceva. Pe când, dacă ești nesatisfăcut ori nemulțumit de ceva, atunci e momentul când începi să faci ceva, să schimbi ceva - atunci primești practic puterea de a-ți schimba viața.

Pentru foarte mulți oameni succesul este o cursă deoarece în momentele în care au succes, ei au tendința de a chefui și petrece. Dacă în schimb au eșec, ei suferă, - iar din aceea suferință, aproape întotdeauna selectează învățăminte noi, dinstincții noi folositoare în viitor. Nemulțumirea este până la urmă un lucru foarte bun, un lucru de care trebuie să profiți, nu ceva de care să te sperii.

Ideea precede realitatea

Totul în viață ori în jurul rău a pornit la un moment dat de la o idee. Gândește-te la ceva din viața ta, care **la un moment dat a fost un gând, ori *doar o idee* pentru tine. Poate munca pe care o faci, poate copilul pe care îl ai, poate mașina pe care o conduci,** - indiferent la ce te gândești, - **adu-ți aminte că, cu mai mult timp în urmă acesta a fost doar un gând, doar o idee pentru tine.**

Tu observi cum aceea idee a reușit să prindă contur pentru tine și cum a reușit să-ți schimbe viața? Din aceste gânduri ale tale, din aceste idei pe care le-ai avut în trecut unele s-au transformat în realitate pe când altele nu.

Motivul pentru care unele s-au transformat în realitate iar altele nu, a fost faptul că unele au fost mai importante pentru tine, la unele ai fost dispus să-ți aduci anumite sacrificii, pe când la altele nu. Acestea sunt singurele motive plauzibile care au determinat ca unele idei să se realizeze în detrimentul altora.

Ceea ce nu ai știut în trecut nu trebuie să-ți scape acuma. Ceea ce vei învăța în continuare te va ajuta să transformi în realitate cât mai multe din ideile și dorințele pe care le-ai avut până acum. În cele ce urmează îți recomand un plan foarte simplu de a acționa

asupra dorințelor tale. Chiar dacă acest plan nu se adresează, ori nu se potrivește întrutotul dorințelor tale, el este un model de simplitate pe care îl poți folosi de fiecare dată când vrei să-ți îndeplinești o dorință. De ex. Haide să presupunem că ai vrea să pierzi să zicem 30 kg de grăsime.

Planul pe care ți-l propun este următorul:

1. Scrie acel obiectiv pe o bucată de hârtie și așează-l undeva unde îl poți vedea zilnic.

2. Stabilește un obiectiv mic (fă-ți un plan în care tu slăbești 0,5 - 1,0 kg pe săptămînă). Acest obiectiv te va ajuta practic să-ți urmărești progresul și să-ți poți păstra concentrarea pentru a obține obiectivul cel mare.

3. Informează-te de la persoane competente pentru a realiza ceea ce-ți propui în mod sănătos. (Obiectivul tău primar în viață este de a fi fericit tu trebuie să slăbești sănătos și nu altfel). Nu urma "rețete de slăbire miraculoase" pe care le găsești prin ziare și reviste. Dacă dorești mai multe informații, solicită ajutorul medicului pentru aceasta.

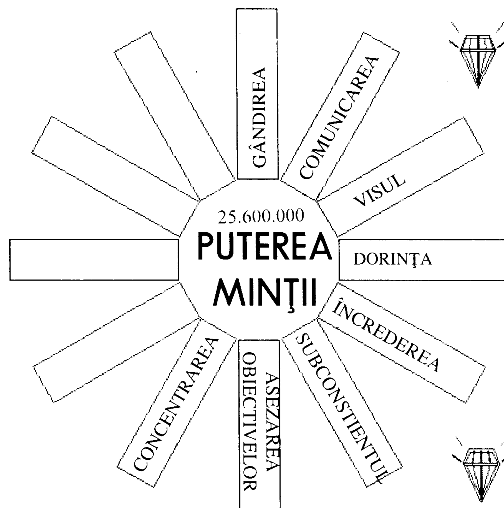
4. Nu renunța niciodată. Nu căuta motive să renunți. Întotdeauna poți găsi destule motive să-ți întrerupi programul. Folosește dictonul: Învingătorii nu renunță, iar cei care renunță nu ajung învingători.

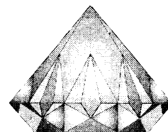
5. Imaginează-ți că ești deja persoana care vrei să devii. Tu poți folosi această viziune mentală atît seara înainte de a te duce la culcare cît și dimineața înainte de a te scula din pat.



SECRETUL NR 8

CONCENTRAREA





CONCENTRAREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!



AJORITATEA OAMENILOR nu au nici o idee despre capacitatea gigantică pe care o au de a-şi influenţa destinul. Majoritatea oamenilor nu îşi dau seama cât de puternică este forţa concentrării minţii umane. Foarte puţini dintre oameni reuşesc să-şi poată concentra puterea minţii într-o anumită direcţie a vieţii lor - **aceasta este de fapt direcţia care le oferă cele mai mari satisfacţii.**

Viaţa noastră este direcţionată de ceea ce simţim. Ceea ce simţim este determinat de ceea ce ne concentrăm, iar ceea la ce ne concentrăm este determinat de întrebările pe care ni le punem din obişnuinţă. În România întâlneşti foarte rar oameni care să-şi pună întrebări. Acest lucru îi dezavantajează foarte mult deoarece viaţa lor nu ajunge să fie condusă de raţiune şi astfel nu pot ca până în

cele din urmă să-și construiască ori să-și influențeze propriul destin. Dacă noi punem întrebări, noi ne solicităm practic mintea să analizeze și să caute soluții și răspunsuri la problemele vieții noastre. ***De aceea întrebările pe care ni le punem sunt direct răspunzătoare de ceea ce vom face și ce vom simți în viața noastră.***

Dacă vrei să schimbi realitatea actuală a vieții tale, schimbă direcția în care te concentrezi, dacă vrei să schimbi direcția spre care te concentrezi schimbă întrebările pe care ți le pui din obișnuință.

Întrebări de genul:

Oare de ce tocmai eu....?
Oare de ce tocmai mie....?
Oare de ce tocmai pe mine....?

- nu se termină niciodată și nu te ajută cu absolut nimic.

În schimb întrebări de genul:

Oare ce trebuie să fac...?
Oare este bine dacă procedez așa...?
Oare mai există și alte posibilități mai bune...?
Oare cu ce ar trebui să fac pentru a schimba acel lucru....?
Oare aș mai putea să fac și altceva?

- au cu totul alt efect psihologic asupra minții tale.

Educația și puterea

Noi suntem cu mult mai puternici decât ni s-a spus ori decât am fost educați până acum. Noi avem o capacitate intelectuală extraordinară, noi avem resurse și puteri pe care nu le-am știut că există în noi - aceste puteri îți sunt dezvăluite în această carte.

Noi avem toate aceste puteri, dar ele te vor ajuta deabia de acum înainte pentru că până acum tu nu le-ai cunoscut puterea.

Noi posedăm puterea de care avem nevoie pentru a face ceea ce vrem în această viață.

Regula ce trebuie urmată pentru a deveni expert în orice este concentrarea totală, munca, munca și iar munca. Munca e cea care te face perfect până în cele din urmă.

Concentrarea și viața

Viața mea s-a schimbat cu 180 de grade când am observat că ceea ce experimentez în viață nu se bazează neaparat pe viața în sine, ci mai degrabă pe ceea - la ce mă concentrez!

Ceea spre ce te concentrezi este ceea ce vei obține în viață. Concentrare înseamnă realitate. Dacă vrei să schimbi realitatea, schimbă direcția concentrării, dacă vrei să schimbi direcția concentrării, schimbă întrebările pe care ți le pui din obșnuință. Aceasta este cheia la totul. **Întrebările sunt cheile care controlează concentrarea. Întrebările sunt cheia care-ți controlează experiențele vieții.**

Dacă schimbi continuu întrebările pe care ți le pui, tu poți schimba continuu felul în care te simți, cum gândești, ce decizii iei și cine devii până în cele din urmă. Singura diferență între tine și alți oameni care o duc mai bine decât tine este că ei își pun întrebări mai bune decât o faci tu. Nu uita acest lucru - tu ești stăpân peste mintea ta, tu ești cel care decide întrebările pe care ți le pui. Pune-ți întrebări deosebite, acceptă răspunsuri deosebite și acționează în direcția schimbării vieții tale.

Indiferent de întrebarea pe care ți-o pui - tu vei primi un răspuns. Când îți pui întrebări, îți schimbi concentrarea și cu aceasta felul în care te simți și în care gândești. Dacă vrei experiențe unice, pune-ți întrebări unice.

Întrebarea pe care orice campion mondial ori olimpic și-o pune

*

TOȚI CEI PREGĂTIȚI

PENTRU SUCCES POT ÎNVĂȚA

CE ȘI CUM SĂ FACĂ

PENTRU A OBȚINE

CEEA CE VOR ÎN VIAȚĂ

*

zilnic este: ***"Oare cum aș putea face acest lucru mai bine....? Oare cum l-aș putea face mai repede....?"*** - așa că ei se concentrează cu toată puterea și răspund la aceea întrebare. Așa se face că ei cresc și se dezvoltă continuu.

Toate realizările masive din viața ta pornesc la un moment dat de la o idee

Această carte conține secrete care au fost testate și verificate practic de mii și mii de oameni din toate sectoarele vieții și din toate țările lumii.

Dacă ai fost vreodată descurajat, dacă ai încercat vreodată ceva și nu ți-a reușit, această carte îți va da formula care ți-a lipsit și pe care probabil că ai căutat-o până acum. Reamintește-ți când citești această carte că scopul ei este să demonstreze un adevăr universal, acela că - **toți cei care sunt pregătiți pentru succes în viață pot învăța ce și cum să facă pentru a obține tot ceea ce vor.**

Cartea aceasta îți va da până la urmă uneltele pentru a ajunge acolo unde vrei. Ea îți va demonstra că toate realizările, toate bogățiile, au pornit la un moment dat de la o idee. Dacă tu ești pregătit să iei o idee să o transformi în realitate - cartea îți va oferi metoda prin care tu poți realiza acel lucru.

Păstrează-ți mintea trează în timp ce citești această carte și gândește că principiile descrise aici au fost folosite de foarte mulți oameni, așa că le poți folosi și tu pentru a-ți ridica calitatea vieții și schimba astfel destinul și viața.

Contributorii acestei cărți

Persoanele care m-au influențat cel mai mult în viața mea sunt toate reamintite în această carte. Îmi este imposibil să-mi reamintesc

cu exactitate cel de la care am împrumutat o anumită idee ori o anumită frază ori un anumit concept pe care îl folosesc în această carte. Ceea ce fac eu acuma cu ceea ce am învățat de la ei este exact ceea ce fac și ei la rândul lor cu extraordinar de mult succes, adică dezvăluie lumii **Secretele minții și Secretele succesului.**

Modelul meu cel mai apropiat aici în România este americanul Anthony Robbins. Cărțile lui ***Awaken the Giant Within*** (Trezește gigantul din tine) ***și Personal Power*** (Puterea personală). sunt extraordinar de bine recepționate în toate țările vestice vânzându-se până acum în zeci și sute de milioane de exemplare. Tony. a reușit în ultimii 10 ani să influențeze viața la milioane și milioane de oameni din întreaga lume și mai continuă să o facă și astăzi.

Cartea **Think and Grow Rich** a lui Napoleon Hill apărută în ani '50 m-a influențat de-asemenea extraordinar de mult. Această carte a influențat de-altfel zeci de milioane dacă nu sute de milioane de cititori din întreaga lume. Această carte dezvăluie puterile gândirii pozitive și a fost una dintre primele cărți care tratează secretele minții și ale succesului din lume.

Sunt probabil alte câteva sute de cărți pe care ar trebui să le menționez aici, dar nu o fac din cauza lipsei de spațiu și astfel mă rezum doar la cele mai importante. Toate aceste cărți m-au inspirat în scrierea cărții pe care o citești acum.

Provocarea mea

Eu sunt *consultant în performanța umană.* Eu te provoc în această carte. Te provoc deaorece eu am cunoștințele și experiența pentru că am fost acolo unde ești tu acuma. Eu am reușit până acum să învăț foarte multe dinstincții și foarte multe informații. Îți dau prin această carte atât informații noi cât și strategii noi. Eu vreau ca până la urmă să-ți influențez încrederea.

Am să te ajut nu numai să faci bine ceea ce știi, dar să și știi bine ceea ce vrei să faci. Eu vreau să te ajut să obții tot ceea ce vrei tu în viață - cu mult mai ușor și cu mult mai repede decât ai făcut-o până acum.

Excelența nu este o destinație ci un turneu fără de sfârșit în fiecare moment, în fiecare secundă, în fiecare zi a vieții noastre. Excelența este o practică continuă. Eu te voi ajuta să ajungi și tu să o experimentezi pe tot restul vieții tale.

Învățătura

Sunt două metode de a învăța în viața ta. Prima metodă este **de a învăța din experiențele tale** - problema cu aceasta este că e dureros câteodată. Celălaltă metodă, cu mult mai rapidă este - **de a învăța din experiența altora.** Noi putem învăța din experiența altora și folosi acele cunoștințe, de a lua decizii mai bune și de a obține rezultate cu mult mai repede decît dacă am face-o pe pielea noastră.

Dacă ai putea să înveți din experiențele celor pe care îi dorești ca model al vieții tale, din conceptele lor, din strategiile lor și din ideile lor, tu ți-ai putea ridica imediat calitatea vieții.

O persoană cu succes în viață își dezvoltă obiceiul de a testa, asimila și folosi toate principiile învățate atât din experiențele lui cât și ale celorlalți oameni. Nimeni nu te oprește de a asimila și testa ceea ce citești în această carte.

Dacă te vinzi ieftin, tu pierzi. Tu trebuie să îți replantezi mintea cu *"semințele succesului"*, cu semințele *"dorinței de a avea succes".* **Schimbându-ți atitudinea minții, tu îți vei schimba viața.**

Bogăția adevărată se află în inima unei persoane. Indiferent

dacă e asociată cu bani, ori nu, un lucru comun pe care toți oamenii de succes îl împart este - ***încrederea că ei merită să fie fericiți, că fericirea este dreptul lor din naștere, că soarele răsare în fiecare dimineață pentru a oferi încă o zi de fericire vieții lor.***

Adevăratele bogății ale vieții sunt ascunse în inimile și mințile oamenilor.

Transferul calităților de succes

Multă lume crede că a fi bun la ceva, la un sport de exemplu, necesită mai degrabă talent ori noroc decât muncă. Multă lume crede că talentul ori norocul este "un dar cu care te-ai născut" este ceva "care vine de sus" și că tu nu ai cum să-l influențezi. Toate acestea sunt povești neadevărate. Dacă crezi aceste povești și dacă îți lași viața influențată de acest fel de gândire, tu nu vei putea ajunge niciodată să ți-o controlezi.

Majoritatea eroilor din trecut au avut de luptat cu foarte multe greutăți înainte de a ajunge la succes. Monet era aproape orb, Renoir avea mâinile tremurânde, Beethoven era surd, iar Galileo, Pasteur și Colombo au fost crezuți nebuni. Și cu toate acestea ei au luptat din greu pentru a-și aduce contribuția lor la progresul omenirii.

Succesul este până la urmă calitatea călătoriei tale.

Realizarea obiectivelor

În fiecare zi noi luăm o sumedenie de decizii, multe dintre ele atât de repede și de automatic cum ar fi respirația. Noi suntem cei care decidem ce să mâncăm dimineața, cu ce să ne îmbrăcăm, ce să

*

SUCCESUL

ÎL OBȚIN NUMAI CEI

CARE ÎL CAUTĂ.

TU NU AI NIMIC DE PIERDUT,

CI NUMAI DE CÂȘTIGAT

DACĂ AJUNGI LA SUCCES

*

facem peste zi....., noi suntem cei care până la urmă luăm extraordinar de multe decizii.

În acest program sunt secrete, metode și tehnici pe care le poți aplica în viață pentru a deveni orice îți dorești și să obții toate bogățiile adevărate ale vieții. Am explorat și discutat multe din secretele succesului și fericirii din timpuri trecute și moderne. Această carte ți le dezvăluie în continuare pe toate.

Sănătatea, fericirea și succesul depind de spiritul de luptă al fiecărei persoane. Nu e atât de important ceea ce se întâmplă cu noi în viață, ci mai degrabă ceea ce facem cu ceea ce se întâmplă în viața noastră. **Dacă ai dat totul din tine și dacă te-ai pregătit - tu poți trăi cu tine însuți**. Dacă în schimb eschivezi de la greu, ori nu ești pregătit și nu faci nimic pentru a rezolva aceste defecte - tu vei ajunge la eșecuri repetate și vei avea continuu regrete.

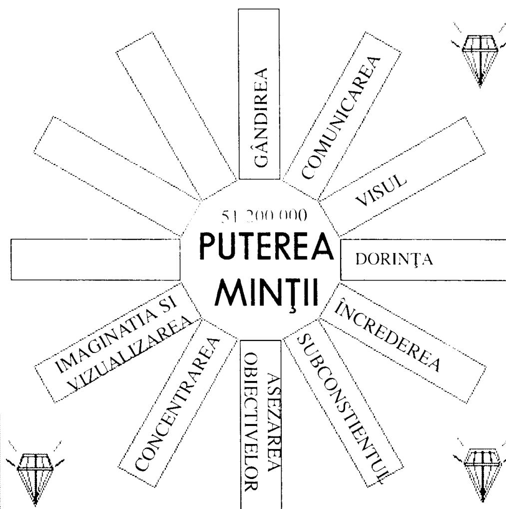
Dacă dai totul din tine până la epuizare, tu vei putea trăi cu tine însuți. Poate câteodată va trebui să faci lucruri care n-o să-ți placă - dar în timp tu vei ajunge să te schimbi. Nu uita - **Consistența este adevărata măsură a performanței.**

Încearcă să nu faci multe lucruri deodată. Fă în primul rând ceea ce vrei. Care este lucrul pe care vrei să-l faci azi...? ce vrei pentru azi...? ce vrei pentru mâine...? Tu trebuie să știi întotdeauna și în orice moment ce anume vrei de la tine!



SECRETUL NR 9

IMAGINAȚIA ȘI VIZUALIZAREA



IMAGINAȚIA ȘI VIZUALIZAREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îți poate schimba viața!



APACITATEA DE a vedea cu ochii închiși în ecranul minții noastre se numește *vizualizare*. Această calitate cu care ne naștem, ne permite să regizăm astfel pe ecranul minții toate visurile și ideile noastre fie că dormim când visăm, ori că ne închidem doar ochii și ne imaginăm când suntem treji.

Această calitate ne permite astfel să creăm viitorul în avans, adică să gustăm de exemplu din gustul victoriei, cu mult înainte ca ea să fie într-adevăr obținută.

Vizualizarea îți ajută să vezi ceea ce vrei în avans.

Pentru a trăi cu adevărat, pentru a putea duce o viața îmbelșugată și fericită, tu trebuie să ai o imagine reală despre tine, o imagine cu care să poți trăi și care să te satisfacă. Tu trebuie să te accepți.

Tu trebuie să ai o imagine despre tine de care să nu-ți fie rușine, o imagine pe care să o poți exprima liber și nestânjenit și pe care să nu trebuiască să încerci să o acoperi.

Tu trebuie să ai o imagine care corespunde realității, în așa fel încât să poți funcționa eficient în lumea reală. **Trebuie să-ți cunoști atât slăbiciunile cât și puterile și să fii sincer cu tine în privința amândurora.**

Imaginea personală

Imaginea ta trebuie să fie o aproximație fidelă a ceea ce ești tu, nefiind nici mai mare nici mai mică decât ceea ce ești.

Când această imagine este intactă și sigură, tu te simți bine. Când e amenințată, tu te simți nesigur și anxios. Când e adecvată, tu te simți confident. Te simți bine să fii tu însuți și te simți bine de tine. Tu funcționezi la capacitatea ta optimă.

Când ai motive de rușine, tu mai degrabă încerci să le ascunzi decât să le exprimi. Expresia creativă ți-e blocată, tu devii ostil și lumea se înțelege foarte greu cu tine.

Înțelegându-ne propria psihologie poate însemna diferența dintre succes și eșec, iubire și ură, bine și rău, lumină și întuneric, amărăciune și fericire. Un principiu psihologic foarte simplu demonstrează clar că: *dacă zâmbești - tu te vei simți bine* și *dacă te simți bine - tu ai tendința de a zâmbi.*

Redescoperirea ta interioară poate însemna diferența între libertate și conformitate. Descoperirea persoanei tale îți poate salva căsătoria nefericită, îți poate reface o carieră pierdută și îți poate transforma eșecul în succes.

Chirurgul facial american, Dr. Maltz, a demonstrat foarte simplu puterea incredibilă a imaginii personale. El a descoperit că foarte mulți oameni veneau pentru operații faciale, cu toate că nu aveau de loc nevoie de acestea.

De-a lungul anilor el a observat că problema acestor indivizi nu era în imaginea lor fizică ci mai degrabă în ceea internă, psihică. El a descoperit că acești oameni erau nefericiți deoarece imaginea propriei lor persoane era negativă, iar această imagine internă i-a împins mereu la nemulțumire. Subconștientul acestor indivizi nu știa că nesiguranța și neîncrederea lor era cauza eșecului din viața lor. Ei credeau că o operație estetică le va putea schimba acel lucru, ei credeau că o operație estetică le va putea schimba imaginea despre ei înșiși. Dar doctorul Maltz a descoperit că acești indivizi se simțeau la fel de mizerabil chiar și după ce el făcea acele operații estetice.

Unicitatea și originalitatea omului

Imaginația este atelierul de lucru al minții în care planurile noastre sunt create. Omul poate creea orice își poate imagina. Am cunoscut oameni care și-au folosit imaginația să vadă oportunități acolo unde alții nu vedeau nimic.

Adevărul este că tu nu ești în competiție cu nimeni. ***Creatorul te-a făcut unic. Tu nu vei fi niciodată ca o altă persoană. Privește-te ca pe o persoană unică pe pământ.***

Uită eșecurile din trecut, îngroapă-le și gândește-te la succesele tale indiferent cât de puține ar fi. Reamintește-ți că tu ai o obligație față de tine - **să-ți faci viața pe acest pământ cât poți mai fericită.**

Tu trebuie să vizualizezi și să-ți imaginezi realizarea obiectivelor tale indiferent dacă acestea sunt:

- a face o schimbare în această lume

*

PRIVEŞTE-TE

CA PE

O PERSOANĂ UNICĂ

PE ACEST PĂMÂNT

*

- *a-ți creşte copiii sănătoşi şi puternici,*
- *de a face o sută de miliarde de lei,*
- *să fii cel mai bun în fiecare clipă.*

Obiectivul tău final în viață este de a fi fericit.

Succesul şi mintea umană

Toate succesele ori insuccesele unui om sunt direct influențate de felul în care el şi-a folosit mintea sa, ori a neglijat să şi-o folosească. Tu trebuie să ajungi la un nivel la care să-ți cunoşti capacitățile mentale şi să ştii să-ți foloseşti mintea. Numai astfel vei putea acționa în direcția obținerii succesului.

Mintea unui individ este împărțită în mai multe departamente, unele dintre acestea funcționează automat iar altele sunt controlate de către individ. În cele ce urmează îți voi descrie într-un mod foarte simplificat atât departamentele minții cât şi modalitatea prin care ele acționează asupra psihicului tău.

1. Departamentul voinței. Puterea voinței unui individ se află aici şi ea influențează controlul absolut al gândirii.

2. Departamentul emoțional. Aici este locul unde sunt analizate toate acțiunile minții. Oamenii iau decizii care sunt în armonie cu sentimenlele şi emoțiile lor.

3. Departamentul imaginației. Cu ajutorul acestei calități omul poate vedea deja realizate în ecranul minții sale lucrurile pe care vrea să le înceapă.

4. Departamentul memoriei. În acest departament este depozitată memoria individului. Cu cât acest depozit este

mai mare, cu atât capacitatea unui individ de a depozita mai multe informații este mai ridicată.

5. Departamentul conștiinței. Acest departament ghidează individul pe drumul moral ori imoral, corect ori incorect. Acest departament prelucrează toate dorințele individului și îl avertizează care din aceste dorințe sunt imorale.

6. Departamentul subconștientului. Acest departament este ca un computer prin care conștientul comunică cu inteligența. Subconștientul acționează asupra tuturor ideilor, planurilor, dar răspunde mai repede la influențele emoționale cum ar fi frica, încrederea și ura.

Zece lucruri simple

Câteodată noi complicăm lucrurile în loc să le simplificăm. Noi adesea facem lucrurile cu mult mai complicate decât sunt altfel în realitate. Lucrurile nu sunt complicate dacă tu ești pregătit să lucrezi și să plătești prețul pentru obiectivele pe care vrei să le obții în viață. Pentru a te ajuta să simplifici lucrurile în viața ta îți propun următorul exercițiu mental de gândire și comparație.

1. Compară-te cu cineva de aceeași vârstă și profesie și care a progresat asemănător cu tine.

2. Compară-te cu o persoană sănătoasă. Ce a realizat el ori ea prin aceasta... - întotdeauna va exista cineva mai bun decât tine, dar de asemenea vor fi foarte mulți cu mult în spatele tău.

3. Trebuie să știi că **indiferent cine ești, întotdeauna este cineva mai bun decât tine.** Indiferent dacă fuge mai repede, dacă e mai puternic, dacă e mai mare, dacă e mai bun. **Tu nu poți lăsa acest lucru să te influențeze negativ** - aceasta este cheia- **întotdeauna există și va fi cineva care este mai bun decât tine - acceptă această realitate.**

4. Lucrează din greu. Trebuie să lucrezi din greu și trebuie să-ți faci un plan de lucru. Întotdeauna e mai ușor de făcut ceva când deja știi că acționezi conform planului.

5. Trebuie să fii sănătos. Trebuie să-ți urmărești alimentația întotdeauna. Nu e sănătos să fumezi, ori să mănânci în exces, ori să bei în exces.

6. Permite talentului tău să iasă la iveală. Dacă ai talent, se va vedea până la urmă. Indiferent câte eșecuri ai avut în trecut, tu nu-ți poți elimina talentul. Nimeni nu îl poate lua de la tine. Tu ai ceva ce nu are nimeni.

7. Întotdeauna fii tu însuți. Nu te schimba doar de dragul de a face pe plac altcuiva. Tu nu poți fi și nu merită să încerci să fii niciodată o copie a altcuiva - fii originalul tău.

8. **Fă întotdeauna ceea ce crezi** - nu permite nimănui să te convingă să faci ceea ce nu vrei deoarece vei fi mereu nemulțumit.

9. Lucrează din greu. Orice lucru își are un preț pe care trebuie să-l cunoști pentru a te asigura că vrei să-l plătești.

10. **Fii stăpân pe tine şi nu lăsa pe nimeni să-ţi controleze viaţa.** Când laşi pe cineva să te calce în picioare, tu îţi laşi viaţa în mâinile lor - preţul pe care îl vei plăti pentru acest lucru va fi întotdeauna foarte mare.

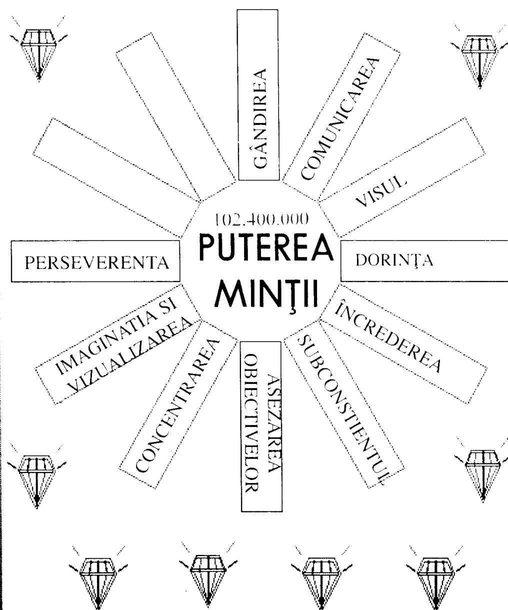
"Ca şi cum"

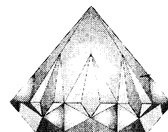
Să ne comportăm ca şi cum am fi învingători şi să facem totul pentru ca această comportare să devină reală.



SECRETUL NR 10

PERSEVERENȚA





PERSEVERENȚA

Acest secret are puterea unui diamant. El îți poate schimba viața!

ERSEVERENȚA ESTE un factor important în procesul de transformare a dorințelor tale în realități fizice. Elementul de bază în perseverență este ambiția.

Oamenii care acumulează bogății imense sunt adeseori neînțeleși. Ambiția și perseverența lor îi transformă în oameni cu totul aparte. Aproape întotdeauna, ei au mai multă putere pentru că au mai multă ambiție, mai multă perseverență și o mai mare dorință de a reuși decât ceilalți oameni.

Majoritatea oamenilor sunt gata să renunțe la luptă imediat ce au de confruntat o opoziție, prima lor opoziție. Câțiva, foarte puțini dintre ei, merg mai departe și se zbat până când își ating obiectivele. Aceasta este clasa învingătorilor. Aceștia sunt cei cu succes.

Lipsa persistenței este una dintre cele mai frecvente cauze de

eşec. Punctul de pornire în orice realizare este dorinţa. Dorinţele mici aduc după ele rezultate mici cum de altfel şi cu bani puţini tu nu poţi cumpăra decât puţin. *Bogăţiile sunt atrase de oamenii a căror minţi sunt pregătite să le accepte, pe când sărăcia este atrasă de către cei ale căror minţi o acceptă.*

Dezvoltarea perseverenţei

Perseverenţa este o stare a minţii care poate fi antrenată şi menţinută. Următoarele sunt doar câteva dintre calităţile care te vor ajuta să ţi-o dezvolţi.

1. Dorinţa. Este foarte uşor să fii perseverent dacă doreşti ceva cu ardoare. Cu cât dorinţa ta va fi mai mare, cu atât şi perseverenţa ta mai puternică.

2. Încrederea. Încrederea în realizarea unui plan îţi dă puterea să fii perseverent în realizarea lui.

3. Obişnuinţa. Perseverenţa este o obişnuinţă. Obişnuinţa de a persevera te va ajuta întotdeauna să-ţi realizezi obiectivele aşezate.

4. Ambiţia. Ambiţia de a-ţi vedea deja realizate toate dorinţele, îţi va permite să ai o perseverenţă mărită.

Perseverenţa este un obicei. Obiceiul perseverenţei tale poate fi antrenat şi întărit în următoarele feluri:
- *Dacă ai o dorinţă arzătoare pe care o vrei îndeplinită,*
- *Dacă ai un plan clar de acţiune şi*
- *Dacă nu asculţi de descurajările insistente ale celor din jur.*

Frica de risc

Mulţi oameni trec prin viaţă mizerabili şi nefericiţi deoarece au făcut o greşeală şi nu o repară de frică ca nu cumva ceilalţi oameni să-i critice. Căsătoria cu persoana nepotrivită, biserica la care merg, şcoala pe care au ales-o pentru copiii lor, sunt doar câteva dintre lucrurile pe care oamenii nu le rezolvă deoarece se tem de critica pe care ar primi-o de la cei din jur.

Oamenii refuză să rişte chiar dacă au şanse de succes, deoarece se tem de critica pe care o vor primi dacă riscul pe care şi l-au asumat nu se termină favoarabil. La aceşti oameni - frica de criticism este mai mare decât frica de eşec, ori decât dorinţa de succes.

Când discutam cu fostul meu profesor de la Universitatea Ottawa, John Salmela care dealtfel mi-a propus să vin în România ca să ajut populaţia *să-şi descopere mintea, să-şi descopere libertatea şi puterea gândirii, să aduc aici gândirea liberă, gândirea succesului,* - primul meu impuls a fost de frică că nu voi reuşi acest lucru, că oamenii nu mă vor înţelege. Dar sugestia lui mi s-a părut foarte potrivită deoarece aveam şi eu în inima mea exact acelaşi vis - de a-mi ajuta semenii cu ce pot mai mult.

Vorba şi fapta

Oamenii hotărâţi nu caută scuze, ei nu vor scuze - ei vor rezultate. Perseverenţă înseamnă că trăieşti aşa cum zici. Când tu spui că vei face ceva - tu te apuci de treabă, nu cauţi scuze, ci faci ceea ce ai hotărât să faci.

Imaginează-ţi un om încercând de mii şi mii de ori fără să renunţe. Trebuie să aibă succes deoarece el încearcă toate posibilităţile - el trebuie să găsească modalitatea şi posibilitatea de a realiza ceea ce vrea până la urmă. E imposibil să nu reuşeşti până la urmă dacă continui să perseverezi.

*

OAMENII HOTĂRÂŢI

NU CAUTĂ SCUZE,

EI NU VOR SCUZE - EI VOR

REZULTATE !

*

Un miliardar american contemporan spunea că el a încercat sute dacă nu mii de modalităţi de a câştiga bani. El spunea că nu cu mult timp în urmă el încă bâjbâia prin întuneric încercând toate posibilităţile greşite de a nu face bani. La un moment dat a observat că nu mai existau modalităţi greşite deoarece el le încercase deja pe toate, aşa că - ceea ce a mai rămas de încercat au fost doar posibilităţile bune. Acestea au fost cele care i-au adus până la urmă miliardele.

Nimeni nu poate persevera în toate domeniile vieţii lui în acelaşi timp. Dacă vrei să fi bun la ceva anume, la un sport de exemplu cum ar fi fotbal, tu trebuie să-ţi dedici timpul liber şi să te antrenezi asiduu. Tu trebuie să mergi zilnic la antrenamente, să consumi continuu o alimentaţie sănătoasă şi să duci continuu o viaţă sportivă. Tu nu vei putea fi bun şi la şcoală sau în afaceri sau în alte domenii pe care viaţa ţi le cere în acelaşi timp.

Pentru a putea fi bun la ceva anume, tu trebuie să te concentrezi total la acel lucru. Numai aşa vei putea într-adevăr să ajungi să fii foarte bun la acel lucru. Altfel, va exista întotdeauna altcineva care va fi mai bun ca tine şi tu vei ajunge mereu pe locul doi.

Tu nu te poţi concentra la mai mult de 3 ori 4 lucruri importante în viaţa ta - câteodată un singur lucru îţi absoarbe toată concentrarea. Dacă încerci să perseverezi în tot ceea ce faci în viaţă, tu vei aduce foarte mult stres în viaţa ta. Acest stres va întârzia procesul rezolvării problemelor vieţii tale, astfel că tu nu vei mai putea fi în măsură să perseverezi în lucrurile importante din viaţa ta.

Tu poţi avea lucruri în viaţa ta de care eşti doar interesat. În acest fel tu ai posibilitatea să te concentrezi mai mult la anumite lucruri care sunt mai importante pentru tine, la ceea ce vrei să faci mai bine şi astfel să obţii ceea ce vrei.

Sportul şi concentrarea

Toţi sportivii de performanţă au câteva obiective foarte clare şi ştiu că îşi vor realiza acele obiective **"cu orice preţ".** Ei îşi concentrează toată puterea mentală pentru a obţine acele obiective.

Dacă îţi concentrezi toată atenţia în fiecare zi într-o anumită direcţie a vieţii tale - tu vei deveni foarte bun în aceea direcţie.

Foarte multă lume nu se concentrează, ei fac 100 de lucruri deodată, ori se specializează în a face lucruri neînsemnate pentru ei. Pentru că ei fac aceste lucruri zilnic, ei devin foarte buni în a le face în continuare.

Tu nu trebuie să fii ca ei. Concentrează-te în direcţia care te interesează cel mai mult şi lucrează din greu în acea direcţie. Acesta este secretul de a ajunge acolo unde ţi-ai dorit întotdeauna - spre succes.

Peste 10 ani..., ori peste 20 de ani în mod sigur că tu vei ajunge undeva. Întrebare mea este: Unde...? Unde vei fi....? Cum vei fi....? Ce vei fi....? *Dacă nu te uiţi la acţiunile zilnice pe care le faci, dacă nu vezi efectul acestor acţiuni, dacă nu vezi efectele lor asupra vieţii tale, direcţia spre care te îndrepţi, destinaţia ta finală - într-o zi tu poţi ajunge într-un loc unde poate nu vrei să ajungi....!*

Provocarea mea este ca să-ţi controlezi tu viaţa în loc să o laşi să te controleze ea pe tine.

Nu uita că orice lucru nobil a fost la început imposibil. Schimbarea vieţii tale nu este un lucru imposibil. Orice om este capabil să realizeze cel mai deosebit miracol din lume dar omul trebuie să vrea s-o facă.

Viaţa ta memorabilă

Fă ceea ce zici - Nu trăi numai de dragul de a trăi - Fă-ţi viaţa memorabilă.

Reaminteşte-ţi mereu următoarele:

1. Tu poţi schimba absolut totul din jurul tău şi din viaţa ta. De tine depinde momentul în care vei decide să faci acest lucru. Nu-l amâna până va fi prea târziu.

2. Fă-ţi un plan. Cel mai uşor plan pe care ţi-l poţi face este acela de a modela pe cineva. Gândeşte-te la cineva care face ceea ce faci tu şi află ce au făcut ei - fă şi tu la fel.

3. Nu mai aştepta nici o clipă, acţionează imediat, foloseşte-ţi puterea personală. Când iei o decizie, asigură-te că nu pleci din acel loc fără a face ceva cu ea, fără a acţiona cumva pentru obţinerea acelui obiectiv.

4. Fii flexibil. Observă continuu dacă ceea ce faci are rezultate ori nu. Dacă descoperi că metoda pe care o foloseşti nu merge bine ori nu te va duce la realizările pe care le vrei, schimbă-ţi metoda. Cât timp vei schimba metodele...? - atâta timp până când vei obţine exact ceea ce doreşti.

Dacă vrei să-ţi controlezi viaţa, tu trebuie să:

1. **Îţi controlezi** starea mentală şi emoţională.
2. **Îţi anticipi** lecţiile vieţii şi să faci un plan şi model de comportament pentru a le confrunta.
3. **Îţi reevaluezi** viaţa continuu.

Nu renunța niciodată

Fii mândru de ceea ce faci. Lucrurile pe care le faci bine sunt lucrurile care-ți fac plăcere să le faci. Calculează-ți șansele - să câștigi ceva trebuie aproape întotdeauna să pierzi ceva. Pentru a progresa spre succes, trebuie să lucrezi din greu și să planifici viața înainte.

Alege-ți o profesie, ori o meserie care îți place, - numai așa și numai acolo poți avea succes. Oamenii care-și îndrăgesc munca vor face bani și vor avea întotdeauna mulțumiri și succese.

Tu trebuie să te lupți continuu pentru ceea ce vrei să obții în viață. Trebuie să existe o luptă continuă în tine pentru a fi pregătit fizic și mental la toate bătăliile vieții - **viața omului este o bătălie continuă**.

Nu accepta înfrângerea. **Tu poți face absolut tot ce inima ta crede că poți face.**

Oamenii care pierd nu știu că răspunsurile simple pentru realizările din fiecare zi este lupta continuă. Cu cât e mai grea munca, cu atâta vor fi mai mari și rezultatele.

Câștigătorii sunt în formă și continuă să lupte - înfrânții nu știu de ce au fost înfrânți. Dacă, de exemplu, întrebi un înfrânt: Ce se întâmplă, de ce ai pierdut...? El nu va cunoaște răspunsul... El va spune: Am fost faultat, arbitrajul a fost incorect, ori vremea a fost nepotrivită. El nu recunoaște niciodată adevărul și anume că - a pierdut pentru că a fost mai slab decât învingătorul lui.

Învinși nu știu niciodată de ce au pierdut.

Sindromul Niagara

În cele ce urmează am să-ți prezint ceea ce foarte mulți psihologi amenicani numesc **sindromul Niagara.** După ce l-am auzit pentru

*

TU POȚI FACE

ABSOLUT TOT CEEA CE

INIMA ȘI MINTEA TA

CREDE CĂ

POȚI FACE

*

prima dată în cărţile lui Tony Robbins şi după ce l-am învăţat la cursurile de psihologie la Universitatea Ottawa, am mers personal la Cascada Niagara pentru a-l experimenta şi simţi pe propria mea piele. Nu întotdeauna ceea ce auzi ori citeşti reuşeşte să lase acelaşi efect asupra minţii ca şi experimentarea în direct a fenomenului.

Această experienţă a fost pentru mine magică şi a avut un efect extraordinar. **Înţelegerea acestui sindrom m-a făcut să mă simt continuu împins din spate pentru a-mi schimba viaţa**.

Sindromul Niagara e foarte simplu de înţeles şi sună cam aşa:

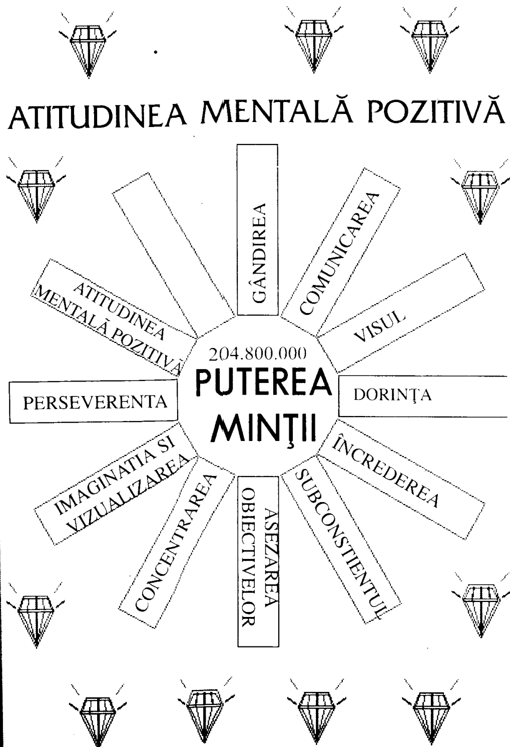
Mulţi oameni în viaţa lor sunt prinşi şi duşi de torentul evenimentelor fără să-şi de-a seama, la început mai uşor, iar apoi din ce în ce mai repede. Ei nu-şi dau seama că se concentrează mai mult la supravieţuire decât la realizarea vieţii dorite. Foarte repede ei uită de visurile vieţii lor. În momentul în care ei realizează că sunt prinşi în curentul evenimentelor şi că viaţa lor e departe de ceea ce şi-au visat este deja..... prea târziu.....! Au ajuns deja la cascadă şi nu pot face absolut nimic...! Nu pot să se întoarcă deoarece curentul e prea puternic...! Nu pot să se oprească deoarece apa curge foarte repede în aceea zonă.....! Aşa că ei ajung la disperare şi panică şi simt că nu au altă alternativă decât de a se lăsa să se prăbuşească în voia valurilor. Trăiesc astfel neputincioşi panica ultimelor lor clipe de viaţă.

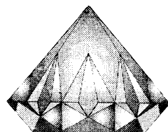
Odată ajuns la Niagara, m-am dus nerăbdător la cascadă. M-am oprit în dreptul locului în care apa cade în cascadă. Am văzut imensitatea apei şi mi-am imaginat puterea pe care o dezvoltă căzând în cascadă. Am observat atunci că e practic imposibil ca cineva să se poată împotrivi furiei apei în cădere. Am mers apoi vreo 30 - 40 de metri în susul apei. Am observat atunci că apa era din ce în ce mai lentă şi mai calmă. M-am gândit atunci la viaţă umană şi am făcut o

paralelă între cascadă şi viaţa noastră. Am descoperit atunci că şi viaţa noastră este de obicei calmă. Sunt într-adevăr câteva situaţii mai dificile în viaţă, dar de obicei viaţa noastră e calmă şi simplă şi firul zilelor se derulează liniştit unul după altul. M-am întrebat atunci: Oare unde ar fi locul critic în care salvarea unui om ar mai fi încă posibilă....? Oare la câţi metri de cascadă ar putea încă cineva să se salveze....? Concluzia la care am ajuns a fost că la aproximativ 10 - 15 metri de cascadă ar mai fi fost încă posibil ca cineva să poată ieşi din apă şi să se salveze. Mi-am imaginat atunci că este la fel şi în viaţă. Niciodată nu e târziu să te schimbi. E târziu doar atunci când ajungi la necaz, atunci când ajungi la mai puţin de 10 metri de cascadă, când nu se mai poate face nimic, când nu mai ai ce face, când nu ai încotro şi când de-altfel e prea târziu să mai poţi face ceva. Nu uita niciodată Sindromul Niagara. Nu lăsa viaţa să se scurgă fără să lase ceva în urmă. Nu aştepta până e prea târziu!



SECRETUL NR 11





ATITUDINEA MENTALĂ POZITIVĂ

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!



ATITUDINEA TA mentală este factorul cel mai important în menţinerea sănătăţii tale. Toţi medicii ştiu că atitudinea mentală la un pacient este cu mult mai importantă decât orice medicament din lume.

Atitudinea mentală este factorul major în atragerea oamenilor spre tine în spiritul prieteniei ori respingerea lor duşmănoasă. Tu eşti singura persoană care poate determina starea atitudini tale mentale: tu poţi avea mereu o atitudine mentală pozitivă ori o atitudine mentală negativă.

Atitudinea ta mentală decide dacă treci prin viaţă în mizerie, confuzie şi frustrare, ori dacă mintea ta este calmă şi limpede.

Atitudinea mentală controlează până la urmă atât succesul unei persoane cât şi contribuţia ei la progresul omenirii. **Atitudinea mentală este singurul lucru asupra căruia noi toţi avem control**

absolut. ***Noi nu putem controla gândurile ori acțiunile altor oameni, dar noi putem controla orice gând ce trece prin mintea noastră și am putut face acest lucru din momentul în care am început să gândim.****

Atitudinea mentală pozitivă este obișnuința de a-ți păstra mintea angajată în lucruri pe care le vrei în viață și nu în cele pe care nu le vrei. Majoritatea oamenilor trec prin viață având o atitudine mentală negativă dominată de frică și neliniște.

Arma cea mai de preț

O atitudine mentală pozitivă este suma tuturor gândurilor, speranțelor și dorințelor tale.

Cel mai important lucru legat de atitudinea mentală pozitivă este acela că ea poate fi folosită și învățată de oricine vrea fără a trebui cumpărată ori împrumutată de la altcineva.

Gândirea pozitivă este cheia succesului în viață. Ea este arma ta ceea mai de preț și o vei putea folosi numai atunci cândîi vei înțelege pe deplin mecanismul de funcționare.

Gândirea pozitivă nu poate fi cumpărată ori dobândită de la cineva, tu nu o poți învăța doar mergând la școală. Diferența dintre *"a fi cineva"* și a fi *"un mediocru"*, stă în gândirea pozitivă pe care o adopți. Chiar dacă te sacrifici și faci totul pentru a realiza ceva, dacă îți lipsește gândirea pozitivă, tu nu vei ajunge acolo unde vrei în viață. Dacă ai o atitudine mentală pozitivă și înveți să o folosești cum trebuie, tu nu vei avea nimic de pierdut ci numai de câștigat în viață. Eu cred că - *atitudinea mentală pozitivă este diferența dintre a fi bun și a fi extraordinar de bun la ceva.*

Diferența dintre învingători și învinși ori mediocrii este incredibil de mică. Atitudine mentală pozitivă este practic elementul fundamental care dictează diferențierea dintre cele două categorii.

Combinația succesului

Exact așa cum un lacăt are combinația lui pentru a se deschide, tot așa și mintea umană are combinația ei pentru a se deschide succesului. E ușor de imaginat că dacă un număr dintr-o combinație lipsește, tu nu mai ai combinația potrivită. Un octogon este octogon numai când acesta are 8 laturi. Dacă o latură îi lipsește, ceea ce rezultă nu se mai poate numi octogon ci altceva.

Secretele Succesului este o formulă care te va ajuta să ai succes numai atunci când tu stăpânești toate ingredientele ei.

Misterul și magnetul succesului

Dacă îți schimbi atitudinea despre tine, tu vei începe imediat să-ți schimbi viața. Eu sper că tu vei începe să înțelegi că succesul nu este cu nimic misterios. Succesul stă în primul rând în atitudinea mentală pozitivă.

Dacă ești pozitiv tu atragi în jurul tău oamenii, exact așa cum un magnet atrage obiectele din fier. **Toată lumea vrea să știe de ce te simți așa, toți vor să experimenteze ceea ce experimentezi tu, ei sunt curioși, ei vor să afle de la tine, ei se simt atrași instinctual de tine.**

Oare ce au în comun oamenii obișnuiți care fac totuși lucruri neobișnuite. Caracteristica lor comună este aceea că ei au încredere în ceea ce fac și au o atitudine mentală pozitivă.

*

DACĂ ÎȚI SCHIMBI

ATITUDINEA MINȚII,

TU VEI ÎNCEPE IMEDIAT

SĂ-ȚI SCHIMBI

VIAȚA

*

Atitudinea pozitivă este foarte importantă. Eu cred că tu poți schimba orice problemă în viața ta dacă ai o atitudine mentală pozitivă. Pentru a avea o atitudine mentală pozitivă este foarte important să nu cauți și să scormonești motive care te-ar opri de a realiza ceea ce ți-ai propus în viață, ci dimpotrivă de a scormoni și căuta soluțiile care te-ar putea ajuta să obții tot ceea ce ți-ai propus în viață.

Atitudinea mentală pozitivă este caracterizată de optimism, inițiativă, bunătate, toleranță, încredere, generozitate, curaj, speranță și integritate - pe când atitudinea mentală negativă este formată din opusul lor.

Orice progres uman a fost la un moment dat rezultatul unei activități umane, rezultatul unei nemulțumiri umane - niciodată făcută de cei satisfăcuți. Pentru a fi nemulțumit de ceva, tu trebuie neaparat să vrei ceva anume, să vrei cu ardoare ceva ce nu ai. **Nemultumirea umană** este ***necesarul*** ori și mai bine zis ***"combustibilul progresului uman,"*** deoarece **când omul vrea ceva, el caută, iar când cauți - găsești.** Drumul succesului începe când tu primești inspirație și acționezi asupra ei.

Inspirația provine întotdeauna din nemulțumire.

Conștiința și inteligența

Eu sunt pe deplin convins că pacea minții noastre și bucuria noastră de a trăi nu depinde de ceea ce avem, ori unde suntem, ori cine suntem, ci mai degrabă de atitudinea noastră mentală.

Cei 41 de ani pe care i-am trăit până acum m-au învățat un lucru foarte simplu: **Nimeni nu te poate mulțumi mai mult ori mai bine decât tu însuți.**

Mintea umană este cel mai mare miracol din lume. Este cel mai misterios produs creat de natură și în același timp este cel mai puțin înțeles, dar totuși cel mai des abuzat de om.

Mintea este locaşul sufletului şi face legătura între conştiinţă şi inteligenţă. Este "tabloul de comandă", ori mai bine zis "computerul electronic" prin care omul îşi poate analiza toate speranţele, visele şi dorinţele sale.

Creatorul i-a dat omului controlul complet asupra minţii sale, ceea ce înseamnă că mintea este lăsată la comanda omului şi el poate să o folosească pentru a-şi influenţa destinul pe acest pământ.

Atitudinea pozitivă înseamnă nu numai emoţii pozitive dar şi celelalte calităţi mentale cum ar fi încrederea în tine şi în ceea ce faci, iubirea de tine şi de semenii tăi, speranţa că ceea ce vrei să faci te va ajuta pe tine şi pe ceilalţi să trăiască mai uşor şi mai bine, entuziasmul de a face ceea ce-ţi propui să faci şi loialitate faţă de tine şi de cei din jurul tău.

Misterul puterii mentale

Atitudinea noastră mentală are un efect extraordinar asupra puterilor noastre fizice. Şocul pe care l-am avut lămurindu-mă de acest adevăr s-a întâmplat în 1992 când am participat la testarea unui nou tip de medicament produs în Departamentul de Medicină al Universitaţii Ottawa.

Fusesem recrutat alături de ceilalţi profesori pentru a testa un nou tip de medicament care trebuia să întărească din punct de vedere fizic organismul celor care îl foloseau. Am fost împărţiţi în 3 grupe egale, fiecăruia dintre noi oferindui-se 30 de pastile pe care urma să le înghită câte una pe zi, timp de o lună de zile. La fârşitul fiecărei săptămâni urma să fim supuşi unui test de efort fizic pentru a vedea rezultatele medicamentului.

Întrucât participarea era voluntară, medicamentele pe care le luam erau garantate că nu fac rău organismului, singurul element care lipsea era să învăţ mai mult despre

fizicul uman. Acesta a fost de altfel motivul major al participării mele în acel experiment. Ceea ce am ajuns însă să descopăr până la urmă a fost extraordinar de valoros pentru mine.

Dar iată cum s-au întâmplat lucrurile:

Aşa după cum am spus şi mai înainte, la sfârşitul fiecărei săptămâni eram supuşi unui test de efort fizic. Punctul culminant al acestui test şi de altfel al întregului experiment era să ridicăm o greutate cât putem de mare şi să o ţinem ridicată timp de 10 secunde.

Performanţa pe care am realizat-o pe parcursul celor 4 săptămâni a fost relativ egală, nu-mi amintesc exact valorile, dar ceea ce-mi amintesc exact este că la sfârşitul celor 4 săptămâni, puterea şi forţa pe care organismul meu a demonstrat-o a fost foarte apropiată cu forţa pe care o avusem la începutul experimentului. Până aici nu a fost aproape nimic deosebit pe ntru mine. De-abia acuma începe partea miraculoasă a povestirii mele.

După ce am făcut ultimul test de forţă care mi se cerea, în aşteptarea următorului individ, glumeam şi discutam cu fiziologii care mă testaseră. La un moment dat, pentru că deja trecuse câtva timp şi următoarea persoană nu apărea, am mai cerut să mi se permită de a mai testa încă odată forţa pe care o puteam aplica maşinii computerizate. Am cerut să fac acel lucru pentru mine. Ceea ce am descoperit atunci a fost un miracol - rezultatele experimentului au fost extraordinare. Am reuşit să ridic de două ori mai multă greutate decât reuşisem s-o fac înainte, pe timpul când fusesem înregistrat.

Această performanţă deosebită mi-a dat foarte mult de gândit. Am încercat să-i înţeleg logica. Ştiam că pe durata experimentului fusesem corect şi mi-am forţat la

maximum puterile pentru a obține valorile cele mai ridicate, știam că dacă nu procedez corect cu mine și cu ceea ce fac nu voi învăța nimic din experiment, așa că am fost corect cu mine și cu cei care mă testaseră.

Așa că, ceea ce s-a întâmplat atunci era cu mult peste puterile mele de înțelegere. M-am gândit că probabil când vrem să facem ceva noi suntem cu mult mai puternici și mai hotărâți decât în momentele în care ni se cere să facem ceva - indiferent cât de mult am vrea să cooperăm cu cel ce ne cere.

Am discutat apoi această problemă cu renumitul psiholog sportiv canadian Terry Orlick cel care îmi era profesor atunci. Explicația dată de el a fost următoarea: *"tu ai reușit să-ți dublezi acea performanță fizică deoarece în acele momente tu te-ai alimentat cu energie din puterea minții mai degrabă decât din puterea ta fizică"*.

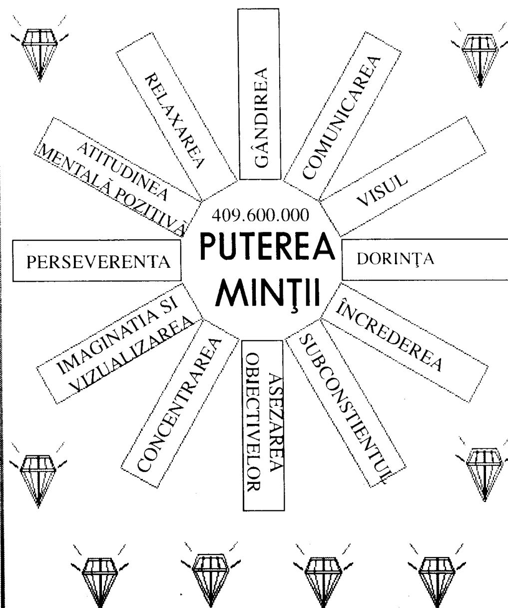
Acest lucru m-a frământat foarte mult timp după aceea, dar până în cele din urmă am înțeles ce a vrut să spună Terry. Mi-am descoperit încet, încet puterile ascunse ale minții mele, iar odată cu aceasta am început să le aplicat din ce în ce mai mult în viața mea. Aceasta a fost revelația care mi-a deschis interesul de a studia mai departe psihologia umană și a înțelege cum lucrează mintea noastră.

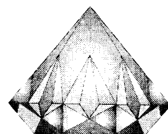
Puterea minții este întradevăr o forță extraordinar de valoroasă dacă o înveți, o înțelegi și o aplici în viață. Când ți-o vei descoperi și tu, mă vei înțelege mai bine ce îți spun acuma.



SECRETUL NR 12

RELAXAREA





RELAXAREA

Acest secret are puterea unui diamant. El îţi poate schimba viaţa!



RELAXAREA ÎŞI are rostul ei exact aşa ca şi cum lucrul şi-l are pe al lui. Dacă te relaxezi tu prinzi putere şi astfel poţi continua munca pe care o faci.

Tu te vei putea relaxa pe deplin numai atunci când vei şti ce este relaxarea şi cum anume o poţi folosi. Nu intenţionez aici să fac un curs de relaxare cu tine, ci mai degrabă vreau să-ţi lămuresc câteva lucruri foarte importante pe care trebuie să le cunoşti pentru a te putea astfel relaxa singur.

Primul lucru foarte important de ştiut este acela că **relaxarea este în primul rând legată de respiraţia ta.** ***Dacă tu îţi poţi controla respiraţia, tu îţi poţi controla relaxarea.*** Tu respiri mai repede când eşti obosit, nervos ori stresat. O respiraţie crescută este un reflex normal al organismului tău la stres, ori la ceea ce percepe el ca stres.

Explicația stresului

Ce este stresul...?

Stresul este un disconfort de natură fizică ori mentală care apare asupra organismului uman. El este o condiție pe care o experimentează fiecare dintre noi. Stresul poate fi cauzat de circumstanțe diferite: de frustrare, de lucru, de conflicte emoționale și chiar și experiențe fericite cum ar fi căsătoria ori realizări personale deosebite.

Stresul nu este neaparat numai tensiune nervoasă. Termenul de stres este un concept biologic foarte specific - *este rata de uzură a corpului uman.* Stresul este o acțiune psihologică care cauzează reacții fiziologice în organism. Creierul tău primește un semnal, iar acesta analizează semnalul și trimite apoi răspunsul anumitor organe din corp pentru a reacționa într-un anumit fel împotriva factorului stresant.

Nivele normale de stres nu strică nimănui, de altfel nivele moderate de stres ridică performanța și fac o viață mai interesantă. **Stresul devine periculos când este excesiv, când îți forțează corpul să funcționeze ca o mașină cu accelerația ținută la podea.** Când e sub stres, corpul tău e pregătit de a confrunta și a se bate cu factorul stresant. Dacă experimentezi această stare des, ori dacă această stare persistă timp îndelungat, ***corpul tău va ceda exact așa cum ar ceda și o mașină turată la maxim și ținută timp îndelungat cu accelerația lipită de podea.***

Efectele stresului

Stresul e nespecific. E un răspuns nespecific a corpului la orice tensiune exercitată asupra lui. Stresul e esențial vieții. Stresul este *"sarea și piperul vieții"*. A trăi înseamnă a răspunde la stimularea din mediul tău.

Cuvântul stres a fost împrumutat din mecanică și se referă la forța care încearcă să deformeze corpul. Aceea forță care acționează asupra corpului uman încearcând să-l deformeze ia forme foarte grave. Lista bolilor legate de stres este foarte lungă. Câteva dintre cele mai reprezentative sunt:

- *tensiunea arterială ridicată*
- *atacul de inimă*
- *accidentele vasculare cerebrale,*
- *durerile de cap,*
- *ulcerul,*
- *alergiile,*
- *infecțiile,*
- *astm bronșic,*
- *diabetul zaharat,*
- *cancerul,*

*** toate aceste boli pot apărea și de asemenea se pot agrava din cauza stresului.**

Peste 80% din bolile moderne își au originea în stres. Bolile de inimă au crescut cu 500% în ultimii 50 de ani.

Cum recunoaștem dacă suntem stresați?

Când suntem stresați vom experimenta una ori mai multe din următoarele stări:

- *vom deveni mai iritabili,*
- *vom suferi de insomnie,*
- *ne vom concentra mai greu,*
- *inima îți va bate mai repede,*
- *vei transpira mai des,*



STRESUL ESTE

UN DISCONFORT DE NATURĂ

FIZICĂ ORI PSIHOLOGICĂ

CARE APARE ASUPRA

ORGANISMULUI UMAN



A ști când ești stresat este foarte important. Aceasta însă reprezintă doar jumătate din bătălie. Mai este necesar de-asemenea să știi și cum să rezolvi această situație. Stresul poate fi inamicul nostru cel mai de temut.

Secolul stresului

Secolul xx a fost numit de către psihologi *"secolul anxietății"*. Radioul, televiziunea și presa scrisă ne reamintesc continuu că în lumea noastră de azi există foarte multă dezordine și foarte mult haos. **Noi suntem asaltați continuu de presiunea din jurul nostru așa cum nu a mai fost nici o altă civilizație de-a lungul timpului pe acest pământ.** Aceste lucruri au ca rezultat un proces de saturare și de presiune asupra minții și corpului indivizilor de pe această planetă. *Psihicul nostru nu se mai poate adapta și are foarte mari dificultăți pentru a se obișnui cu presiunile ivite.*

Originea stresului

Haide să vedem de unde vine stresul: Originea lui se află cu milioane de ani în urmă, la strămoșii noștri. Când omul primitiv vedea umbra unul animal periculos în peșterile în care locuia, imediat ce mintea lui recepționa pericolul, ea comanda corpului său să treacă prin anumite schimbări. Atât sistemul nervos simpatic (activator) cât și cel parasimpatic (calmant) erau puși în alertă. Sistemul lor nervos a reacționat imediat. Într-o fracțiune de secundă corpul lor a fost pregătit să ia decizia: de a se piti la pământ, de a se bate, ori de a fugi spre libertate. Acest răspuns primitiv a fost un mecanism de supraviețuire pentru ei. Această reacție pe care strămoșii noștri au avut-o de-a lungul a milioane de ani, mai este prezentă cu noi și astăzi - dar în loc să ne facă bine, acum ne face rău. Stresorii

civilizației moderne nu mai sunt tigrii și lei din peșteri, ci mai degrabă presiunile de la serviciu, din economie, problemele parentale, școlare, etc. - toate acestea rezultând în reacții ale corpului uman exact la fel ca și în corpul strămoșilor noștrii din timpuri apuse. Astăzi însă situația stresantă nu mai este rezolvată chiar atât de repede precum o rezolvau strămoșii noștri. Noi acum continuăm să arătăm că suntem calmi, dar în schimb "fierbem" înăuntrul nostru. Acest lucru dacă se întâmplă des și pe o perioadă mai îndelungată va lăsa urme adânci în sănătatea noastră.

Corpul nostru nu este echipat pentru a suporta presiuni de durată. El este făcut să răspunde în timp relativ scurt la stres.

Fiziologia stresului

Ce ne ține în viață...? Ce ne ține în procesul evoluției este ceea ce folosim ca baza de pornire. Stresul este ucigașul numărul unu al societății actuale - îmbătrânirea și moartea prematură sunt doar două din consecințele acestei uzuri provocate de stres.

Majoritatea stresului nostru este psihologic. Noi ne confruntăm foarte rar cu situații de moarte în viață. Gândește-te puțin: - creșterea bătăilor inimii și eliberarea adrenalinei în sânge, a fost un obicei de a ne pregăti să acționăm împotriva pericolului. Indiferent dacă te-ai luptat ori ai fugit să-ți salvezi viața, aceste acțiuni au fost necesare și vitale pentru securitatea ta.

Astăzi noi facem același lucru când suntem într-o aglomerație, dar acuma noi trebuie să stăm, să stăm parcă cu o bombă pe pieptul nostru. Inima ne bate puternic, adrenalina ni se revarsă în sânge, iar noi stăm cu o furie din ce în ce mai crescândă. Ceea ce este însă și mai grav este faptul că această furie nu are voie să fie eliberată, ea rămâne astfel în noi și aceasta produce până la urmă uzura organismului nostru.

Cantitatea de uzură ori cantitatea de presiune care cauzează

stresul variază de la individ la individ. Unii sunt mai stresați decât alții. Noi suntem norocoși că mintea și corpul nostru trimite semnale când suntem stresați - noi primim semnale de avertizare, noi trebuie doar să citim semnalul limbii dintre minte și corp și să alegem alternativele cele mai potrivite pentru a acționa.

Noi trebuie să învățăm răspunsuri cu mult mai eficiente la stresorii din mediul nostru. Trebuie să recunoaștem semnele și simptomele în așa fel încât să putem prinde posibilitatea de schimbare, de creștere, de actualizare și de dezvoltare a minții, corpului și spiritului.

Mulți indivizi cred că absența unei tensiuni, înseamnă neaparat relaxare. Acest lucru e greșit deoarece **tu poți avea atât presiune mentală, anxietate și semne fizice lăsate de stres - fără nici un disconfort notabil.**

Simptomele stresului

Hipertensiunea arterială este un criminal tăcut. Hipertensiunea este descoperită numai atunci când tensiunea arterială e verificată. Haide să recapitulăm câteva simptome ale stresului: - având aceste simptome, nu înseamnă că ești neaparat în pericol. Identificându-le una câte una, îți sugerează că tu trebuie să te duci la un medic pentru consultații. Stresul necesită o anumită examinare medicală.

Când corpul tău începe să vorbească într-un anumit fel - orice medic te poate ajuta: ai tensiune, dureri de cap, boli cronice, probleme cu alimentația ori cu somnul (prea mult ori prea puțin), constipație, indigestie, depresie, etc.

Experiment

În cele ce urmează am să folosesc un experiment simplu pentru a-ți explica mai detaliat și mai bine modul în care organismul tău reacționează la stres. Pentru aceasta am să-ți cer să-ți folosești puțin imaginația și să permiți imaginilor următoare să se formeze pe ecranul minții tale.

Tu ești într-o pădure și vezi un urs care aleargă spre tine; tu te sperii foarte tare. Creierul tău reacționează imediat și îți va transmite semnale ori reflexele lui de apărare. *Primul reflex care ți se va schimba automat este respirația ta.* Vei respira mai des și vei simți că *inima îți bate mai repede.* Aceste două reflexe, respirația și bătăile crescute ale inimii îți *vor asigura oxigenul de care are nevoie organismul tău pentru a lupta împotriva pericolului.*

Percepția unui pericol iminent îți va declanșa un mecanism de reacție automată în corp. Astfel că adrenalina se va revărsa în sânge pregătindu-ți organismul să confrunte pericolul, consumul de oxigen va crește ceea ce va face ca respirația ta să crească și inima să-ți bată mai repede. De acolo rezultă deci respirația și bătăile inimii tale accelerate.

Creierul tău va analiza informația primită de la organele de simț cu privire la pericolul pe care îl confrunți. Rațiunea îți va dicta în funcție de rezultatul analizelor sale dacă va trebui să confrunți pericolul, ori dacă va trebui să-l eviți, ori dacă ceea ce te-a speriat nu prezintă nici un pericol pentru tine și trebuie doar să-l ignori.

Un ritm susținut al bătăilor inimii și o respirație accelerată vor produce alte modificări în interiorul organismului tău, dar pentru a simplifica această discuție, mă voi rezuma la cele două care dealtfel sunt mai importante.

Tu ai nevoie de aceste reflexe când ești într-adevăr în situații de pericol extrem, când viața ți-e întradevăr în pericol, dar aceste situații sunt foarte rare în viața noastră de zi cu zi. Strămoșii noștri aveau nevoie de aceste reflexe pentru a se putea apăra de fiarele

*

RELAXAREA

ESTE

PRIMA TREAPTĂ

A

FERICIRII

*

sălbatice.

Tot ceea ce a fost până aici a fost doar puţină informaţie pentru tine pentru a putea explica în cele ce urmează secretul prin care îţi poţi controla propria relaxare.

Exerciţiu de relaxare

Gândeşte-te puţin - dacă am putea inversa procesul stresului tău atunci am şti cum să nu ne stresăm ori mai bine zis cum să ne relaxăm. Dacă am putea influenţa respiraţia, vărsarea adrenalinei şi bătăile inimii atunci am putea influenţa relaxarea.

Tu nu-ţi poţi reduce ritmul bătăilor inimii aşa dintr-o dată deoarece inima nu se găseşte sub controlul nostru direct.

Prin exerciţii specifice de yoga şi de relaxare şi numai după ce un individ are mai mulţi ani de exersare el poate într-adevăr să ajungă să-şi reducă bătăile inimii până la valori foarte mici.

Tu nu poţi opri vărsarea adrenalinei în sânge pentru că aceasta se face automat în momentul în care mintea ta percepe un pericol.

Dar tu îţi poţi controla respiraţia. Respiraţia ta este sub controlul tău atunci când eşti atent la ea. Încearcă chiar acuma să inspiri adânc..., rar.... şi calm..... Cum te simţi....? Eu sunt sigur că acum te simţi mult mai bine. Tu trebuie să te simţi bine deoarece în cele ce urmează vei învăţa cum să te relaxezi de acum înainte şi o vei face din ce în ce mai bine până când o vei face fără să te mai gândeşti la ea.

Respiră din nou de trei ori şi fă-o rar....., adânc ..... şi calm..... **Lucrul cel mai grozav pe care îl vei învăţa tu acuma este că dacă eşti stresat şi faci ceea ce ţi-am spus mai înainte, tu te ve-i relaxa**

chiar fără să ştii cum ai reuşit. Fă-o cât mai des şi cât mai mult. Relaxează-ţi în acelaşi timp toţi muşchii corpului, începând cu cei de la spate, cei de la şezut şi cei de la picioare. Dacă îţi relaxezi muşchii şi respiri rar şi profund tu îţi vei reduce adrenalina care s-a revărsat fără voia ta în sânge.

Procesul relaxării tale începe cu controlul respiraţiei tale. Tu poţi să-ţi controlezi respiraţia ori de câte ori ai nevoia pentru a te relaxa. Dacă respiri adânc, rar, profund şi calm - tu te vei relaxa.

Muzica calmă, fără ritm alert poate ajuta foarte mult în relaxare. Întinde-te dacă poţi culcat pe spate ori dacă nu ai posibilitatea, aşează-te confortabil pe un fotoliu. Respiră rar, profund şi calm. Fă acest exerciţiu timp de cinci - zece minute..... Vei vedea că te vei simţi cu mult mai bine, cu mult mai uşurat.

Relaxarea şi fericirea

Relaxarea e contagioasă. **Dacă eşti mulţumit de tine, tu împrăştii relaxare în jurul tău şi de asemenea şi fericire.** ***Relaxarea este prima treaptă a fericirii.***

Închide-ţi ochii şi gândeşte-te la ceva pe care vrei să ţi se întâmple în viitor. **SPERĂ** că ţi se va întâmpla.... Gânseşte-te la ceea ce simţi. Aş vrea ca tu să analizezi ceea ce simţi. Tu ai 2 posibilităţi când speri... Cum te simţi când speri....?

Acum, aş vrea să-ţi deschizi ochii, schimbă-ţi puţin poziţia corpului tău, schimbă-ţi fiziologia... iar acuma aş vrea să încerci o altă emoţie. Aş vrea să te gândeşti la acelaşi lucru ca mai înainte, dar în loc să speri că îl vei obţine, aş vrea să simţi că **TU TREBUIE** să-l obţii. Pune-te într-o stare de aşteptare totală. Când tu vrei ceva absolut, tu simţi că acel lucru se va întâmpla, tu simţi acel lucru în interiorul corpului tău. Acuma aş vrea să analizezi ceea ce simţi şi să vezi cât de diferit simţi pe lângă ceea ce ai simţit când ai sperat.

Deschide-ți ochii și simte cât de mare a fost diferența.

Când tu speri ceva, tu ai 2 posibilități: să se întâmple ori să nu se întâmple. Când un om speră ceva el este pozitiv - când el crede că trebuie să facă ori să aibe ceva el este cu totul altfel - el este activ, el este cu mult mai intens. Diferența dintre aceste emoții se bazează pe ceea ce simți tu: Când speri, tu ai 2 posibilități, când vrei, tu te transformi și te modifici.

Cu acest experiment ți-am dovedit că tu poți să-ți stăpânești propriile emoții. **Nu uita - tu ești întotdeauna în control peste ceea ce simți, nimic din mediul exterior nu te poate influența. Felul în care interpretezi mediul și obiceiurile pe care le ai, determină până la urmă sentimentele pozitive ori negative pe care le simți.**



CAPITOLUL IV

OBSTACOLELE SUCCESULUI

Cele 12 calitățile mentale pe care le-ai învățat mai înainte îți vor folosi extraordinar de mult în drumul tău spre succes. Pe lângă aceste calități, tu mai trebuie să înveți și cum să eviți ori să te eliberezi de obstacolele care îți apar în viață.

Acest capitol descrie 5 obstacole pe care trebuie să înveți să le eviți și astfel să ajungi la succes. Cele 5 obstacole sunt reprezentate sub formă de nori pentru a arăta că ele fac întradevăr ca steaua succesului tău să fie umbrită. Pe măsură ce le înveți și le aplici în viață, tu vei observa că steaua ta devine din ce în ce mai strălucitoare, iar această strălucire te ajută să-ți vezi din ce în ce mai clar și mai bine drumul pe care trebuie să-l parcurgi spre succes.

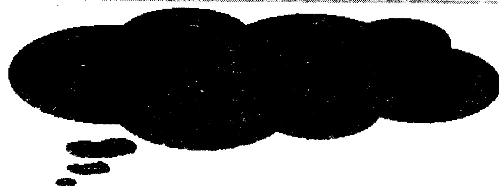
Obstacolele succesului sunt ca un nor pe cer care nu permite ca strălucirea stelei să ajungă la tine pe pământ. Trecerea progresivă de la nori închiși la culoare la nori din ce în ce mai deschiși pe măsură ce depășești aceste obstacole îi vor permite stelei să strălucească din ce în ce mai tare. În momentul în care ajungi la ultimul obstacol, steaua ta va străluci cu toată puterea.

Obstacolele care apar în calea vieții noastre ne pot întuneca calea spre succes. Învățând să le depășim, noi ne vom schimba viața!

OBSTACOLUL NR. 1

PROBLEMELE





PROBLEMELE

[illegible]



P[illegible] un semn a[illegible] vieții. Noi [illegible] de probleme. Având probleme [illegible] ne antrenăm și întărim un anumit tip de mușchi [illegible] *minții noastre*.

Gândește-te la o problemă pe care ai avut-o în trecut. Adu-ți aminte cât de dureroasă a fost acea perioadă a vieții tale. Cât de importantă ți s-a părut acea problemă atunci...? Observi acuma cum acea problemă ți-a schimbat oarecum viața...? Observi cât de bine te-a echipat să rezolvi pe viitor probleme similare...?

Ai ajuns vreodată într-o situație în care credeai că nu vei reuși să treci peste acea problemă...? Îți aduci aminte cât de fericit ai fost după ce ai rezolvat-o...?

Problemele de orice fel pot fi o[illegible] ignorate, ori încercate de a fi rezolvate. Uită-te altfel decât ai făcut-o în trecut la problemele tale.

Analizează-le să vezi ce anume înseamnă ele pentru tine. Vezi dacă aceste probleme vor aduce plăcere ori durere în viața ta.

Dezvoltarea mușchilor minții

Când avem o problemă mai gravă noi creștem și ne dezvoltăm odată cu rezolvarea acelei probleme. Cu cât e mai mare problema, cu atâta este mai grea și mai dificilă și soluția. Cu cât e mai mare problema, cu atât este mai mare și creșterea noastră rezultată din rezolvarea acelei probleme.

Cu cât faci mai mult un lucru, cu atâta devii mai bun la el. Gândește-te, în sport ca și în viață. O experiență de acest gen este vorbirea în fața unei adunări mari de oameni. Acest lucru a fost o problemă foarte grea pentru mine și se pare că este o problemă pentru foarte mulți alți oameni. Cea mai bună soluție pentru a rezolva această problemă este exercițiul: cu cât o faci mai mult, cu atât devii mai bun - ceea ce înseamnă că cu cât vorbești mai mult în fața mulțimii, cu atât devii un orator mai bun.

Câțiva dintre oamenii care au avut cel mai mare succes au ajuns acolo deoarece a trebuit ca ei să rezolve probleme dificile. O problemă odată rezolvată nu mai este o problemă pentru noi și ca rezultat devenim mai buni ca persoane.

Noi trebuie să ne rezolvăm problemele vieții noastre imediat ce ne apar în față. Dacă nu o facem imediat, atunci avem șansa ca aceste probleme să crească, să crească în probleme grave care aproape întotdeauna devin din ce în ce mai greu de rezolvat. Dacă ai multe probleme grave de rezolvat și nu poți ține pasul cu ele tu devii stresat, rămâi în urmă și îți îngreunezi viața.

O problemă nu este altceva decât o invitație ori o posibilitate de a crește, a ne extinde și astfel de a deveni mai buni ca oameni. Schimbă-ți imediat atitudinea despre probleme. Gândește-te la ele ca la un mecanism de creștere personală. Apariția unei probleme nu trebuie să te sperie ori să te facă să fugi. Privește și analizează atent problema - poate că nu este de loc o problemă pentru tine - poate că e în schimb o posibilitate.

Fii mândru că ai rezolvat problemele pe care le-ai avut. Privește în urmă la viața ta, la ceea ce a fost cândva o problemă pentru tine. Gândește-te cum te-a schimbat în ceea ce ești acuma.

Privește în urmă și vezi ce ai realizat în viața ta - uită-te la lucrurile pe care le-ai rezolvat și dă-ți credit pentru ceea ce ai devenit ca persoană. Ceea ce devii tu ca persoană este ultimul și cel mai important cadou pe care ți-l poți oferii pe acestă lume.

Dacă folosim eficient problemele care apar în viață, noi putem deveni persoanele de care să putem fi mândri. Putem sta drept cu fruntea în sus și putem privi aceste așa zise "probleme" pe care noi le-am transformat în posibilități. Cu cât o problemă e mai mare, cu atât devii mai puternic și cu atât mai profundă transformarea ta ca persoană.

Rezolvarea problemelor

Pentru a-ți rezolva o problemă ori pentru a-ți realiza un obiectiv propus, tu nu trebuie neaparat să știi toate răspunsurile în avans. Tu trebuie doar să ai o idee foarte clară dacă vrei ori nu să rezolvi acea problemă ori obiectiv și să știi aproximativ modalitatea prin care o vei putea rezolva.

Fiecare dintre noi are cel puțin câte un obiectiv specific imediat. Tu știi de exemplu ce vei face mâine, ori poimâine, ori săptămâna viitoare, ori poate anul viitor. Această claritate te ajută să-ți direcționezi puterea forțelor tale mentale în acea direcție.

Așadar începe să decizi ce vrei în viitorul imediat, ori îndepărtat. Decide ce vrei acuma. *Decide dacă vrei:*

- Să ai sănătate mentală, morală și fizică....?

- Să fi bogat....?

*

PROBLEMELE

DEZVOLTĂ

MUȘCHII

MINȚII

NOASTRE

*

- Să fi o persoană de cacacter...?
- Să fi un părinte bun?..
- ori un soț bun? ....
- ori un copil bun ..?

Necesitatea te poate împinge la acțiune. Dacă îți recunoști problemele - tu ai făcut deja primul pas pentru a găsi soluția potrivită pentru a acționa. Noi știm că toate realizările umane pornesc la un anumit moment din mintea unui individ. Tu poți vedea viața ca o experiență dureroasă ori ca una plăcută. *Realizările tale personale încep întotdeauna în mintea ta.* Noi întotdeauna putem lăsa o urmă, un semn al trecerii noastre pe această lume.

Transformări majore

Ceea mai mare problemă în viața oamenilor este aceea că ei nu înțeleg valoarea monetară a timpului pe care îl pierd. De altfel majoritatea oamenilor nu știu unde îi duce viața lor, ori ce trebuie să facă ca să ajungă acolo unde ar dori.

Dacă vrei o creștere semnificativă în viața ta de zi cu zi, tu trebuie neaparat să-ți analizezi viața. Tu trebuie să descoperi erorile care s-au strecurat în trecut în viața ta de fiecare zi și care ți-au influențat astfel performanța. Numai după ce le-ai identificat le poți într-adevăr corecta.

Tu trebuie să-ți alegi obiective clare și să ai o direcție precisă în viață. Fără o direcție anume, tu nu știi încotro să mergi. Tu trebuie să ai un scop foarte precis în viață. Ceea ce se va întâmpla mâine pentru tine depinde foarte mult de ceea ce faci azi.

Ceea mai mare realizare în lume nu este ceea ce ești tu acuma, ci ceea ce vei deveni tu mâine. Toate transformările majore în viață aduc haos, îndiferent dacă vorbim de societate, ori de corpul și mintea noastră. Când este haos - apar întotdeauna obiceiuri noi, iar aceste obiceiuri noi îți pot schimba radical viața.

Inspirația și disperarea sunt două forțe care duc întotdeauna la succes. Pe lângă aceste două forțe mai este necesară o altă forță, iar aceasta se numește *forța de a acționa.* Se știe foarte bine că - *repetiția este mama învățăturti.* Cum poate fi cineva bun la ceva....? Răspunsul este..... Practica. Cu cât o faci mai mult, cu atât devii mai bun. Singurul mod în care tu poți ajunge bun la ceva este de a practica acel lucru. Cu cât faci un lucru de mai multe ori, cu atât îl poți face mai bine.

Elementul succesului

Dacă vrei să înveți și să iei totul din această carte tu trebuie să ai în tine un element pe care l-aș numi esențial pentru succes. Acest element este cu mult mai important decât toate componentele psighologice descrise în această carte - și acesta este *"o dorință arzătoare să înveți tot ce scrie aici și o determinare viguroasă de a-ți schimba viața."*

Tu îți poți dezvolta această dorință reamintindu-ți continuu cât de importante sunt aceste principii pentru tine. Imaginează-ți că dacă le stăpânești, tu îți vei transforma viața din toate punctele de vedere.

Citește fiecare capitol în parte, apoi recitește-l mereu. Oprește-te din când în când din citit și gândește-te la ceea ce scrie. Întreabă-te cum și când ai putea aplica în viața ta fiecare sugestie descrisă în carte.

Învățarea este un proces activ - noi învățăm cel mai ușor practicând și aplicând ceea ce am învățat. Așa că dacă vrei să-ți însușești și să-ți folosești învățămintele luate din această carte, tu trebuie să le aplici în viața oricând ai posibilitatea.

Problemele dezvoltă mușchii psihicului

*

DACĂ NU EȘTI ÎN FORMĂ,

ORICE PROBLEMĂ AI,

INDIFERENT CÂT DE MICĂ

ESTE - ȚI SE VA PĂREA O

PROBLEMĂ GRAVĂ ȘI

PROBABIL TE VA

ÎNFRÂNGE

*

Lumea a devenit mai bună deoarece anumiți oameni fac lucruri bune. Reconstruiește-ți și tu viața. Fă un bine pentru omenire și pentru tine în același timp. Construiește-te începând cu interiorul tău. Tu poți face acest lucru urmând învățăturile cărții pe care o citești.

Extrage bunătatea oriunde o găsești în viața ta. Adoptă o atitudine mentală pozitivă față de persoanele cu care intri în contact, față de lucrurile pe care le faci și față de cunoștințele pe care le dobândești în viața ta.

Construiește-ți un zid în spatele tău și nu permite gândurilor și ideilor din trecut să reapară și să te oprească din transformarea pe care o faci.

Valoarea acestei cărți nu este măsurată prin ceea ce pun eu ca scriitor în aceste rânduri, ci mai degrabă prin ceea ce tu ca cititor înveți și aplici în viața ta de zi cu zi.

Această carte e o parte din mine. Ea reprezintă foarte limpede valorile morale și spirituale în care cred, adevărul despre puterea ascunsă a minții noastre și adevărul despre posibilitățile fiecăruia dintre noi de a ne influența viața și destinul.

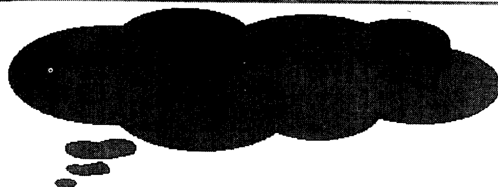


OBSTACOLUL NR. 2

NELINIŞTEA ŞI FRICA

Dacă scapi şide acest nor numit NELINIŞTE ŞI FRICA care îţi întunecă steaua, tu îţi vei ajuta steaua să devină mai luminoasă şi mai strălucitoare, iar această lumină îţi va arăta drumul spre succes





NELINIŞTEA ŞI FRICA

Această slăbiciune îţi va distruge viaţa. Stăpânind acest secret, tu îţi vei schimba viaţa



TU POŢI avea sănătate ori bogăţie, dar tu nu poţi fi fericit până nu vei obţine linişte în mintea ta. Neliniştea şi frica e ca un hoţ ori criminal care te chinuie continuu. În cele ce urmează am să-ţi dau cele mai şocante statistici pe care le vei auzi vreodată. Când vei merge mâine dimineaţă la serviciu, opreşte-te pentru un minut măcar în faţa şcolii generale din vecinătatea casei tale. Numără primii 100 dintre copii pe care îi vezi jucându-se în faţa şcolii. Încearcă dacă poţi să îl incluzi şi pe copilul tău printre aceştia. După ce ai făcut această numărare, acuma îţi pot garanta că - din aceşti 100 de copii:

- 10 vor fi în spitalul de nebuni, înainte de a muri.
- 15 vor fi foarte grav nevrozaţi,
- 15 vor fi grav nevrozaţi,
- 15 vor fi nevrozaţi,

- aproximativ 35, până la 40, vor fi aproape normali.

După cum vezi, șansele omului de a trăi normal și fericit nu sunt prea mari.... - nu-i așa....?

•

Când viața devine grea, unii oameni se apucă de băut ca să își uite problemele. Băutura nu-ți va rezolva niciodată problemele, ci ți le va "îneca" doar. Alcoolismul ocupă primul loc între bolile mentale.

Alcoolistul urăște băutura... dar în același timp urăște viața mai mult. El este înspăimântat de a trăi, de a-și vedea și rezolva problemele realității, frustrările vieții, ca el se întoarce spre [illegible] ca o formă de scăpare.

[illegible] mergea în paralel cu consumarea alcoolului [illegible] până la moarte [illegible] să ajungi la Roma [illegible] toate drumurile duc spre Roma. Nu contează dacă [illegible] heroină [illegible] LSD, ori alcool..." Toate drumurile duc la Roma.

Paralizia fricii

Neliniștitul vede continuu problemele și dificultățile fără să le poată rezolva. El vede și simte frica continuu. El trăiește gânduri înfricoșătoare. Toate aceste trăiri și probleme îl îndreptă mereu spre insuccese.

Frica te paralizează. Frica îți consumă toată energia. Ea consumă și distruge totul în calea ei. Indiferent cât de greu încerci să uiți de ea, frica va rămâne cu tine atâta timp cât nu vei scăpa de ea.

Frica se împrăștie ca o boală. Frica de a pierde ceva și de a te face de rușine, te poate ucide. Frica se alimentează din frică și astfel se multiplică. Când ție frică de ceva, lumea din jurul tău observă și începe și ea să reacționeze cu frică la acel lucru. Ei cred că dacă ție ți-e frică, atunci probabil este un motiv destul de serios ca să le fie frică și lor.

Un om cu succes nu arată frică ori durere și nu renunță niciodată. Renunță la eforturile tale mentale inutile, nu-ți pierde timpul și energia emoțională cu lucruri care nu te ajută în viață, ci mai bine folosește aceste calități mentale pentru a îți schimba viața.

Prima ta responsabilitate este de a fi tu însuți. Verifică dacă faci totul conform [illegible] tale. Fii un exemplu pentru familia ta, prietenii tăi și pentru societate. Fii un exemplu de fericire, toleranță și bunătate în rândul oamenilor.

Elimină gândurile depresive din mintea ta. O zicală antică spune: *"Dacă nu ai [illegible] gândurile [illegible] care [illegible]"*. Aceasta înseamnă că ai posibilitatea de a alege **să îți conduci viața, ori să ți-o lași condusă de altcineva.**

Tu, cel care nu gândești ori care nu îți folosești abilitățile creatoare, vei primi întotdeauna comenzi [illegible] la cei care gândesc. Până când nu vei decide să gândești și să acționezi pentru tine, tu vei munci foarte greu pentru alții, iar munca ta îți va fi plătită cu mult mai puțin decât meriți.

Așadar, imaginează-ți munca pe care o vrei și folosește puterea [illegible] din tine. Crede cu ardoare în ceea ce vrei să faci și vizualizează-te făcând munca pe care ți-o dorești. Se știe foarte bine *că [illegible] gând persistent [illegible] în mintea umană [illegible] până în cele din urmă.*

Sparge gheața fricii care te-a oprit. Frica îți poate fi prietenul tău cel mai bun. Cel mai mare succes în lume l-au avut întotdeauna oamenii care au suferit foarte mult din cauza eșecului. Durerea eșecului a fost până la urmă forța care i-a propulsat spre succes.

Fă ceea ce ți-e frică să faci...! Du-te unde ți-e frică să mergi...! Când ți-e frică să faci ceva anume și renunți să faci ceea ce ar trebui să faci - *tu îți pierzi practic șansa de a te dezvolta.* Confruntă-ți frica și vei vedea că până la urmă ea te va părăsi.

*

DACĂ NU-ŢI URMEZI

PROPRIILE GÂNDURI,

TU LE VEI URMA

PE ALE ACELUIA

CARE ŞI LE URMEAZĂ

PE ALE LUI

*

Necunoscutul ascunde succesul

Ai curajul de a intra în necunoscut. Aşa fac toate persoanele care au succes în viaţa lor - ei merg pe aceeaşi direcţie, pe acelaşi drum până ajung la destinaţie. E foarte greu să-i abaţi din drum şi e de-asemenea foarte greu să-i opreşti.

Mulţi dintre oameni, odată aflaţi în faţa unei situaţii noi şi necunoscute, se inhibă - nu ştiu ce să facă. Ba mai mult decât atât, unii dintre ei nici măcar nu încearcă să facă ceva - de aceea ei pierd întotdeauna.

Frica de necunoscut este motivul pentru care foarte multe persoane nu au curajul de a încearca să facă ceva. Unora chiar dacă le este frică, încearcă - iar odată ce au început, ei nu permit nimănui să-i oprească din drum.

Niciodată nu e prea târziu să încerci să-ţi schimbi viaţa. Niciodată nu e prea târziu să înveţi.

Mecanismele naturii

Durerea fizică este o limbă universală prin care mama natură vorbeşte cu fiecare fiinţă de pe pământ. Această limbă este înţeleasă şi respectată de către toate vietăţile pământului.

Încă nu am întâlnit o persoană normală care să nu evite durerea. Încă nu am întâlnit o persoană care să nu încerce prin orice modalitate să scape de durere.

Durerea este una dintre cele mai inteligente mecanisme ale naturii deoarece captează toată atenţia unui individ pentru a o lua în seamă şi pentru a o evita, ori trata, după cum este cazul.

Când ne doare ceva, noi şi toate celelalte persoane inteligente, încercăm întotdeauna să-i aflăm cauza şi să o îndepărtăm. Dacă ne doare capul de exemplu, noi putem ştii aproape întotdeauna cauza

acestei dureri şi putem acţiona direct asupra cauzei. Cei mai mulţi însă ignoră cauza durerii şi tratează în schimb simptomele cu anumite pastile cum ar fi aspirina de exemplu şi aşteaptă ca durerea lor fizică să se oprească. Acest tratament nu rezolvă însă cauza durerii, ci paralizează practic temporar nervul care duce semnalul de durere la creier. Tratamentul cel mai eficient şi mai înţelept ar fi fost în schimb o analiză şi o identificare a cauzei durerii şi eventual o acţiune directă asupra acestei cauze.

Pe lângă această limită universală a durerii, natura a creat şi o calitate umană de a sfida durerea – această calitate se numeşte **rezistenţa la durere.** Când durerea depăşeşte [illegible] oamenii [illegible] de [illegible].

Sunt două tipuri de durere: una fizică şi cealaltă mentală. Majoritatea durerilor fizice sunt exagerate din punct de vedere mental. [illegible] intensitatea durerilor fizice sunt influenţate de componenta mentală. De exemplu, durerea pe care o percepe un copil la vederea sângelui rezultat din zgârietura pe care şi-a făcut-o la mână este de 90% mentală şi doar 10% fizică.

Numai [illegible] pot însă controla durerea fizică printr-o anumită componentă mentală numită *rezistenţa la durere*. Controlul durerii fizice este posibil doar [illegible] care se antrenează mental [illegible] şi devin astfel stăpâni peste minte şi corpul lor.

Chiar şi componenta socială poate influenţa percepţia durerii. De exemplu, indienii americani nu aveau frică şi nu erau influenţaţi de durerea fizică înainte de venirea europenilor şi de răspândirea obiceiurilor albilor. Indienii chiar răniţi grav nu se opreau din lupta pe care o duceau cu alte triburi, ori cu fiarele sălbatice pe care le vânau. Ba mai mult decât atât, nevestele lor îşi începeau activitatea fizică imediat după ce dădeau naştere la copii ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Foarte mulţi chirurgi au folosit acest exemplu indian cu rezultate foarte bune. Ei îşi trimit pacienţii la activitate fizică imediat după terminarea operaţiei. Aceste exemple demonstrează într-adevăr că natura poate face minuni dacă cooperezi cu ea.

*

FRICA

ÎŢI DĂ OCAZIA

SĂ DESCOPERI

CURAJUL

*

În războaie, când oamenii erau răniţi şi chiar şi în competiţii sportive de genul boxului, luptelor ori rugbyului când competitorii sunt răniţi, ei nu simt acest durerea fizică decât de-abia după terminarea partidei. Sub stresul competiţiei mintea sportivului este atât de concentrată la joc şi la ceea ce face, încât se ridică deasupra durerii fizice. El nu simte durerea fizică decât în momentul în care jocul s-a terminat. Doar atunci mintea lui va fi destul de relaxată pentru a putea recepţiona durerea trimisă de acea zonă a corpului care a fost lovită.

Controlul durerii fizice

Aşadar, noi putem acum vedea că natura ne-a înzestrat cu un mecanism extraordinar pe care îl putem folosi să ne controlăm durerea fizică şi mentală şi de-asemenea să ne controlăm frica.

Ceea ce am observat de-a lungul carierei mele profesionale este faptul că oamenii care au ajuns departe în viaţa lor, şi-au putut controla foarte bine durerea lor fizică şi mentală. De-asemenea am mai observat că cei care nu au ajuns departe în viaţă au fost cei care erau victimele durerii lor fizice şi mentale, foarte adesea aceste dureri fiind doar imaginare.

Aşadar, dacă o persoană are control asupra durerii fizice şi mentale, el demonstrează că îşi controlează mintea. Mintea este lucrul pe care Creatorul i l-a lăsat omului să-l controleze după voia sa.

O minte pozitivă este o forţă irezistibilă pe care ţi-o poţi îndrepta atât asupra realizarii oricărui obiectiv cât şi asupra controlului durerii fizice şi mentale. Dacă tu reuşeşti să-ţi controlezi această forţă tu vei depăşi nivelul mediocrităţii şi vei ajunge în vârful piramidei pe care vrei să o urci.

Multă lume se autocondamnă la eşec în loc să creadă în capacităţile şi posibilităţile lor de a-şi influenţa destinul. Ei nu ştiu că - ei sunt cei care deţin cheile prosperităţii şi succesului lor. Cei

care ajung să-şi controleze întradevăr puterea minţii ajung să nu le fie frică de nimeni şi de nimic şi nu se opresc niciodată să obţină tot ceea ce-şi doresc în viaţă.

Oponentul fricii este încrederea. Încrederea îţi controlează tot ceea ce doreşti în viaţa ta. Singura modalitate prin care cineva poate domina frica este încrederea că mintea lui nu are nici o limită. El este singurul care îşi poate aşeza limitele.

Analiza fricii

Metodele de analiză a fricii sunt:

1. *Identificarea problemei*
2. *Identificarea cauzei problemei*
3. *Identificarea soluţiilor posibile*
4. *Punerea în practică a soluţiilor pentru a rezolva problema*
5. *Identificarea rezultatului*

Cele mai importante motive de frică sunt:

1. **Frica de boală ori durere fizică**
2. **Frica de sărăcie**
3. **Frica de a-ţi pierde libertatea**
4. **Frica de a-ţi pierde iubirea**
5. **Frica de moarte**

Insuccesul

Insuccesul devine adesea o binecuvântare pentru oameni, deoarece el deschide posibilităţi noi şi oferă alte cunoştinţe despre viaţă.

Insuccesul poate fi considerat o binecuvântare ori un eşec, totul depinde de felul în care reacţionezi tu la el. Dacă îl priveşti ca pe un semn care îţi indică să acţionezi într-o altă direcţie decât ceea pe care ai făcut-o înainte şi dacă acest semnal te duce la succes, atunci în mod sigur el se transformă într-o binecuvântare pentru tine. Dacă în schimb accepţi insuccesul ca pe un indicator al slăbiciunilor tale, el te va influenţa foarte mult producându-ţi complexe de inferioritate şi o viaţă din ce în ce mai nefericită. Modul în care reacţionezi la insucces decide ce se întâmpla în continuare în viaţa ta.

Nimeni nu are imunitate completă asupra insuccesului şi fiecare dintre noi îl întâlnim de foarte multe ori în viaţă. Fiecare dintre noi are un număr infinit de posibilităţi de a acţiona împotriva eşecului şi o poate face după cum îşi doreşte.

Insuccesul este o unitate de măsură prin care un individ îşi poate măsura slăbiciunile şi deci reprezintă o posibilitate de a şi le corecta. Insuccesul influenţează oamenii în două feluri: îi stimulează şi antrenează pentru a depune eforturi mai mari, ori îi descurajează total de a mai încerca vreodată să facă acel lucru.

Majoritatea oamenilor îşi pierd speranţa şi renunţă la primele semne de eşec, majoritatea acestora renunţă chiar la primul semn de eşec. Analizează-ţi eşecurile şi vezi dacă te numeri şi tu printre aceştia.

Dacă tu vei continua să lupţi şi să te ambiţionezi să acţionezi după cinci ori zece eşecuri, tu te găseşti în drumul tău spre succes. Dacă tu continui să perseverezi după zece ori cincisprezece eşecuri, seminţele succesului vor începe să germineze în tine. Dă-le strălucirea speranţei şi încrederii şi vei vedea cum vei creşte în calităţile tale mentale şi fizice.

Data următoare când te confrunţi cu eşec aminteşte-ţi că fiecare insucces, fiecare adversitate duce cu ea seminţele unui beneficiu egal. Recunoaşte că nu există eşec decât atunci când cineva îl recunoaşte şi renunţă la luptă.

Majoritatea eşecurilor sunt numai nişte pierderi temporare care ar putea fi schimbate în valori extraordinare dacă cineva are o atitudine mentală pozitivă.

Motto-ul vieţii tale de-aici înainte este:

"Învingătorii nu renunţă, iar cei ce renunţă nu ajung învingători".

Singura noastră limită este aceea pe care ne-o aşezăm în mintea noastră ori le permitem altora să o stabilească pentru noi.

Cauzele eşecului

Câteva dintre cele mai semnificative cauze de eşec includ.

1. ***Lipsa unui ideal clar în viaţă.***
2. ***Lipsa educaţiei.***
3. ***Lipsa ambiţiei***
4. ***Atitudinea Mentală Negativă***
5. ***Egoismul***
6. ***Minciuna***
7. ***Neîncrederea în sine***
8. ***Necinstea şi Perfidia.***

Dacă tu depăşeşti toate aceste slăbiciuni, în mod sigur tu nu vei mai avea eşecuri în viaţă. Stăpâneşte-le şi întăreşte-ţi calităţile care te vor duce spre succes.

*

OAMENII CU CELE MAI MARI

SUCCESE ÎN LUME AU FOST

OAMENII CARE AU AVUT

FOARTE MULTĂ DURERE DIN

EŞECURILE LOR IAR ACEASTĂ

DURERE I-A ÎMPINS

SPRE SUCCES

*

Concluzie

Înainte de a putea pune în practică învăţămintele din această carte, mintea ta trebuie să fie pregătită să accepte lecţiile învăţate. Înainte de a ne învinge inamicul dinlăuntrul nostru, noi trebuie să-i ştim numele, adresa şi obiceiurile. Noi trebuie să recunoaştem slăbiciunile şi obiceiurile care ne baricadează progresul.

Sunt mai mulţi inamici care ne-ar putea opri progresul, dar noi ne vom opri doar la cei mai importanţi şi anume: nesiguranţa şi frica.

Frica este un fenomen psihologic foarte neplăcut. Frica aduce cu ea transformări chimice în organismul uman şi produce stări de tensiune şi stres. Sunt 4 motive de frică pe care fiecare dintre oameni le-a experimentat într-un moment ori altul al vieţii lui. Acestea sunt:

1. **Frica de moarte**
2. **Frica de sărăcie,**
3. **Frica de boală,**
4. **Frica de a fi criticat.**

Toate celelalte motive de frică sunt mai puţin importante. Frica nu este altceva decât o stare a minţii. **Dacă tu îţi poţi controla mintea, tu îţi poţi controla şi frica.**

Orice fiinţă umană are capacitatea de a-şi controla mintea. Multă lume nu înţelege cum poate cineva avea succes, pe când alţii care au aceleaşi experienţe, calităţi fizice şi intelectuale nu-l au. Răspunsul la aceste întrebări este simplu - **natura i-a oferit omului controlul asupra gândirii sale.**

Sparge gheaţa fricii

Cele două drumuri care duc la sărăcie ori la bogăţie sunt în direcţii opuse. Pentru a primi bogăţie tu trebuie să refuzi orice ţi se oferă din bunătăţile şi slăbiciunile sărăciei. Primul lucru pentru obţinerea bogăţiilor este **dorinţa**.

Dacă vrei bogății, tu trebuie să cunoști drumul care te duce la ele. Dacă te vei abate de la drum ori dacă te vei opri înainte de a ajunge la capăt, singurul vinovat de acest lucru nu este altul decât tu.

Frica de sărăcie este o stare a minții care îți poate distruge toate încercările. Această frică paralizează capacitatea de a gândi, distruge imaginația, omoară încrederea în tine și în ceea ce vrei să faci și descurajează până la urmă inițiativa ta de a mai face ceva.

Dacă vrei să ai succes în viață reamintește-ți fraza: **Trecutul nu înseamnă neaparat viitorul. Ceea ce ai simțit ieri, ori azi, ori cu un moment în urmă, ori cu 6 luni în urmă, ori în ultimii 10 ani - nu înseamnă nimic. Tot ce contează este ceea ce vei face de acum înainte.**

Nu privi înapoi decât în momentul în care vrei să mergi în acea direcție.

Dezvoltă-ți puterea personală. Controlează-ți emoțiile. Fii în control peste corpul tău. Sparge gheața fricii care te reține din acțiune. Sparge gheața fricii care te poate opri.

Frica îți poate fi prietena ta cea mai bună. Oamenii cu cele mai mari succese din lume au fost oamenii care au avut foarte multă durere din eșecurile lor, iar această durere i-a propulsat spre succes.

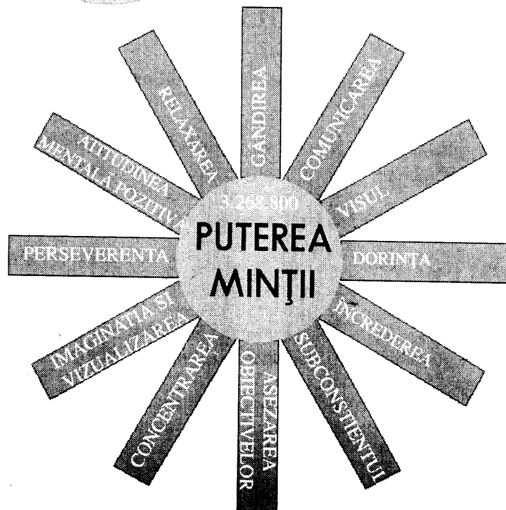
Când devin frustrat am învățat să mă reactivez. Am învățat să mă recondiționez în așa fel încât frustrarea creează incitare. În momentul acestei incitări, mintea mea lucrează nebunește pentru a găsi soluția cea mai potrivită și a elimina astfel frustrarea.

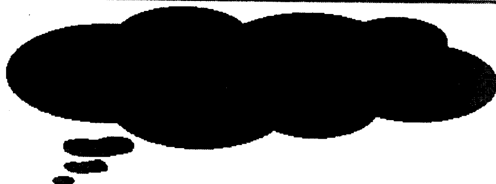
Când sunt confuz, mintea mea îmi spune - **stai și așteaptă - acum vei învăța ceva nou pe care nu l-ai întâlnit până acum.** Așa că eu ascult de ea și am încredere în mesajul pe care vrea să mi-l trimită.

OBSTACOLUL NR. 3

NEPĂSAREA

Dacă scapi şi de acest nor numit* NEPĂSARE *care îţi întunecă steaua, tu îţi vei ajuta steaua să devină mai luminoasă şi mai strălucitoare, iar această lumină îţi va arăta drumul spre succes





NEPĂSAREA

Acest nor, această slăbiciune îţi va distruge viaţa. Stăpânind acest secret, tu îţi vei schimba viaţa

IPSA LUĂRII deciziei de a ne schimba viaţa este cauză majoră a eşecului pentru foarte mulţi oameni. Toate persoanele cu succes iau decizii foarte multe, le iau foarte repede şi le schimbă foarte rar. Oamenii fără succes însă ajung foarte greu să ia o decizie, dar chiar şi atunci, ei o schimbă foarte repede. Ei o schimbă de-altfel la prima ocazie creată.

Majoritatea oamenilor sunt influenţaţi foarte uşor de ceea ce zic ceilalţi oameni din jur. Ei permit celor din jur să gândească pentru ei. Ei nu ştiu că - *opiniile şi sugestiile nepoftite sunt cel mai uşor lucru de pe pământ* - aşa că oricine poate să ţi-l dea. Oricine poate da o sugestie nepotrivită dacă - *îşi găseşte naivi care ascultă şi o pun în aplicare.* Nu fi şi tu unul dintre aceştia...!

Nu te lăsa influenţat de opiniile altora când deja ai ajuns la o

decizie proprie. **Tu nu vei avea succes atâta timp cât nu vei lua decizii şi nu vei lupta ca ele să se transforme în realitate....!**

Faptele vorbesc

Tu ai o minte proprie. Foloseşte-o şi realizează-ţi propriile decizii. Nu vorbi mult, dar fă mult şi gândeşte mult. ***Faptele vorbesc întotdeauna mai puternic decât cuvintele***. Cei ce vorbesc mult fac întotdeauna lucruri puţine.

Valoarea deciziilor depinde de curajul pe care îl ai de a le realiza. Decizia care a ajutat la dezvoltarea civilizaţiei umane a fost întotdeauna realizată prin riscuri enorme. Decizia mea de a-mi risca viaţa şi a pleca din România implica riscul de a confrunta moartea.

Cei care îşi realizează deciziile repede şi bine, ştiu întotdeauna ce vor de la viaţa lor. Conducătorii noştrii indiferent că sunt şefi de state, şefi de instituţii ori de organizaţii decid repede şi ferm - de aceea au şi ajuns conducători. Lumea se dă în lături şi face loc acelora care ştiu ce vreau de la viaţă şi ştiu încotro vor să meargă.

Indecizia

Indecizia este un obicei care apare devreme în tinereţe. Dacă părinţii nu acţionează împotriva ei, ea se accentuează pe măsură ce copilul se maturizează. Peste 90% din lucrătorii de astăzi muncesc în munci cu mult sub capacităţile lor fizice şi intelectuale. Motivul este simplu - **acei copii nu au fost învăţaţi, ori nu au avut curajul luării unei decizii potrivite la momentul oportun.**

Deciziile sunt importante numai atunci când sunt urmate de acţiune. Luarea unei decizii cere curaj... câteodată foarte mult curaj.

Independenţa financiară nu poate fi obţinută de o persoană care neglijează şi refuză să o caute.

Persoanele care doresc bogăţii trebuie să fie în măsură să rişte, să creadă, să ia decizii şi să lucreze pentru a obţine acele bogăţii.

Fericirea

Filozofii antichităţii sugerau că *dacă cineva vrea să fie fericit, el trebuie să fie ocupat, să facă ceva ori să se preocupe de ceva care îi poate absorbi toată atenţia.* Explicaţia acestui lucru era că atunci când noi suntem concentraţi la ceva anume, minţile noastre nu sunt deschise nepăsării ori gândurilor negative.

Aşa se explică de ce mulţi doctori sugerează oamenilor stresaţi să-şi găsească o preocupare ori un "hobby" care le place. În acest fel minţile acestor persoane sunt redirecţionate de la nelinişte, griji ori alte probleme grave în viaţa lor, la lucruri pe care ei le găsesc interesante şi plăcute.

Din moment ce omul este influenţat de mediu, el trebuie să-şi aleagă cu atenţie acel mediu care îl stimulează cel mai mult pentru realizarea obiectivelor sale.

Analizează-ţi viaţa să vezi dacă mediul în care eşti te ajută, ori te încurcă să obţii ceea ce-ţi doreşti de la viaţă.

Victimele obiceiurilor

Am ajuns la concluzia că motivul pentru care cei mai mulţi oameni nu-şi realizează obiectivul vieţii lor este acela că ei apelează la una din slăbiciunile umane: sex ilegal, depresie, furt, alcool, etc. Indiferent dacă acceptăm ori nu acest lucru, noi suntem victime ale obiceiurilor lăsate de cei care au păşit înaintea noastră pe acest pământ. Noi folosim un anumit mod de viaţă deoarece aşa am fost obişnuiţi de mici, purtăm un anumit tip de îmbrăcăminte, ne comportăm într-un anumit fel cu semenii noştrii şi facem anumite

*

FAPTELE VORBESC

ÎNTOTDEAUNA

MAI PUTERNIC DECÂT

CUVINTELE

*

lucruri care se aşteaptă de la noi.

Oamenii care folosesc imaginaţia şi curajul de a se abate de la "obişnuit" sunt oameni de o energie extraordinară şi sunt foarte deosebiţi de ceilalţi. Aceşti oameni îşi folosesc imaginaţia, rămân puternici în credinţa lor şi pornesc să acţioneze imediat în ceea ce cred. Acest lucru mi-a întărit mereu convingerea că ***"Credinţa ori încrederea e moartă fără acţiune".***

Lumea noastră este controlată de oameni de acţiune, oameni dinamici care reuşesc să-i influenţeze şi pe alţii. Acuma că îţi trăieşti scena vieţii, acum când te uiţi în oglindă... cum te simţi...? cum te judeci....? cum te vezi...? care sunt calităţile şi defectele tale...? îţi place de tine....? Vrei să ajungi şi tu un om dinamic şi de acţiune...?

Mintea ta

Există un colţ în Univers pe care îl poţi îmbunătăţi şi tu - acesta este **persoana ta**.

Omul are capacitatea de a fi bun, de a fi rău şi de a se schimba. Exerciţiile din această carte sunt concepute pentru a face o schimbare pozitivă în viaţa ta.

Nu uita niciodată următorul dicton:

A greşi este omenesc, dar a ierta este divin.

Aşadar, iartă-i pe cei ce ţi-au făcut rău şi ajută-i să înveţe şi ei să ierte la rândul lor pe alţii.

Căutări şi răspunsuri

În ultimii 10 ani din viaţă, am încercat să găsesc răspunsul la întrebarea: Oare ce îi determină pe oameni să facă lucrurile pe care le fac....? Oare cum se face că doi indivizi diferiţi, care par să fie complet diferiţi din punct de vedere al abilităţilor, unul are calităţi superioare, talent, educaţie mai multă şi totuşi nu poate produce calitatea vieţii pe care o vrea. Pe când un altul, care pare să aibă toate aceste dezavantaje, nu are suportul emoţional, nu are educaţia, nu are poziţia socială, nu are talentul şi totuşi acesta reuşeşte să obţină rezultate cu mult mai bune decât şi-ar fi putut imagina cineva.

Diferenţa în calitatea vieţii se rezumă până la urmă la calităţile mentale pe care le avem. Ceea ce oamenii pot realiza este incredibil. ***Ceea ce oamenii fac este diferit însă de ceea ce ar putea să facă!***

Succesul este până la urmă, calitatea călătoriei tale pe acest pământ.

Emoţiile succesului

Eu cred că multe dintre emoţiile pe care noi le considerăm negative cum ar fi: frustrare, enervare şi durere - pot fi prietenii noştri cei mai buni deoarece ei ne îndrumă spre succes. Durerea, enervarea şi frustrarea cer ceva de la noi - ele cer să schimbăm ceva anume în viaţa noastră, să facem ceva cu noi ori pentru noi, să facem ceva pentru a le putea îndepărta.

Când oamenii au succes - ei tind să petreacă şi să chefuiască - pe când **dacă au eşec - ei suferă**. *Din suferinţă poate izvorî cel mai mare succes din lume.* Suferinţa îţi poate deveni astfel prietenul tău cel mai bun.

Nu uita: **E imposibil să pierzi** - *dacă încerci ceva şi nu merge - încearcă altceva şi învaţă ceva din ceea ce-ai făcut şi nu a mers.*

Atâta timp cât înveţi - tu câştigi. Mulţi dintre noi îşi construiesc "închisori" şi acceptă premiza falsă că suntem încarceraţi pe viaţă. Noi abandonăm speranţa de a mai putea face ceva cu viaţa noastră şi lăsăm visele noastre să se piardă în neant.

Mulţi oameni într-un fel ori în altul sunt morţi. Ei şi-au pierdut visele, ambiţiile, dorinţele. Ei acceptă o viaţă de mediocritate. Ei nu ştiu însă că sunt capabili de a putea realiza unul dintre cele mai mari miracole din lume.

Eu îţi pot spune cum să ai succes, (cum de-altfel o fac prin intermediul acestei cărţi). **Îţi pot spune cum să pierzi**, (nefăcând ceea ce-ţi cer în această carte) - **dar nu îţi pot spune cum să renunţi.**

Noi trebuie să luăm din experienţele noastre şi ale altora toată înţelepciunea pe care o putem. Să ne reamintim mereu de eroii trecutului nostru şi să luăm exemplu de la ei. Beethoven a fost surd, Roswelt a avut poliomielită, Lincoln a fost sărac - dar cu toate acestea ei au reuşit să-şi ignore problemele şi să se ridice pe podiumul eroilor omenirii.

Mulţi oameni renunţă prea repede. Întotdeauna există speranţă, dacă credem în ea. Noi putem schimba oricând noaptea cea mai întunecoasă într-o zi luminoasă. Totul depinde de noi şi mai ales de ceea ce facem în această viaţă.

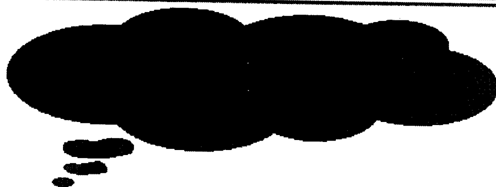


OBSTACOLUL NR. 4

GÂNDIREA NEGATIVĂ

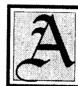
Dacă scapi şi de acest nor numit* GÂNDIRE NEGATIVĂ *care îţi întunecă steaua, tu îţi vei ajuta steaua să devină mai luminoasă şi mai strălucitoare, iar această lumină îţi va arăta drumul spre succes





GÂNDIREA NEGATIVĂ

Această slăbiciune îţi va distruge viaţa. Stăpânind acest secret, tu îţi vei schimba viaţa



AŞ VREA să te gândeşti la mintea ta ca la un butoi plin cu apă curată. Dacă încerci să introduci în apa respectivă un obiect, vei observa că apa care ocupa spaţiul obiectului va ieşi afară. Exact la fel se întâmplă şi cu gândurile noastre. *Când tu permiţi gândurilor negative, ori de neîncredere şi frică să-ţi intre în minte, e firesc ca gândurile pozitive, creative şi sănătoase să iasă afară şi astfel să-ţi transforme starea pozitivă ori de echilibru anterioară, într-o stare negativă ori depresivă.*

Repetiţia gândurilor negative îl va descuraja chiar şi pe cel mai puternic dintre noi dacă această repetiţie continuă destul de mult şi dacă mintea noastră rămâne deschisă acestor gânduri. Noi trebuie neaparat să contracarăm continuu aceste gânduri negative cu atitudini

şi gânduri pozitive, pentru că altfel riscăm să ne scufundăm şi noi în negativism.

Epidemia negativităţii

Este foarte important de ştiut că o persoană negativă poate face ravagii în familie ori la serviciu. O persoană nervoasă pusă într-o poziţie de autoritate, poate face nervos aproape tot personalul cu care intră în contact. De aceea se spune că, **o organizaţie este numai o umbră a celui care o conduce.** O persoană negativă într-o astfel de organizaţie poate împrăştia vibraţiile lor negative celorlalţi membrii şi poate produce stricăciuni, exact aşa cum, un măr stricat le va strica şi pe celelalte mere dintr-o cutie.

Mulţi oameni devin confuzi şi stresaţi fără absolut nici un motiv evident în viaţa lor. Ei devin confuzi şi stresaţi aşa dintr-o dată. Ei nu ştiu că motivul acestei confuzii şi stres e cauzat de faptul că se lasă influenţaţi de acţiunile şi gândurile negative ale semenilor lor.

O persoană cu atitudine negativă va distruge, pe când o persoană cu atitudine mentală pozitivă va construi. Când cei doi sunt puşi faţă în faţă, cel negativ adesea devine mai puternic. Noi ştim ce se întâmplă cu oamenii care trăiesc în civilizaţii primitive - devin şi ei primitivi.

Un om care plânge îi poate face şi pe alţii să plângă, o persoană care râde îi poate face şi pe alţii să râdă şi un căscat de persoană poate produce căscat la multe alte persoane. Noi nu observăm că vibraţiile noastre emoţionale îi influenţează pe cei din jurul şi că noi suntem influenţaţi de vibraţiile emoţionale ale celorlalţi oameni.

Dacă vrei să rămâi o persoană pozitivă, evită să te împrieteneşti cu cei pesimişti ori negativi. Mulţi psihologi şi psihiatri devin victime ale acelora pe care vor să-i ajute. Impactul cu vibraţiile negative ale pacienţilor lor le transformă până la urmă polaritatea lor pozitivă într-una negativă şi astfel ajung şi ei în stări negativiste şi depresive.

Nu uita un lucru foarte important - **gândirea negativă a altor persoane poate intra în mintea ta şi te poate influenţa şi pe tine producându-ţi nelinişte şi frică.**

Aşadar ceea mai bună metodă de protecţie împotriva gândirii negative a altor persoane este de a-ţi menţine mintea ocupată continuu cu gânduri pozitive în aşa fel încât nu va mai fi loc pentru cele negative.

Această formulă este extraordinară - este practică şi se găseşte la îndemâna noastră a tuturor.

Subconştientul tău nu diferenţiază între gânduri constructive ori destructive. Subconştientul tău îţi va transforma în realitate un gând de curaj ori încredere în acelaşi mod în care îţi va transforma unul de frică.

Dacă îţi umpli mintea cu frică şi cu neîncrederea ta în capacităţile tale, subconştientul tău va asculta de tine şi va face ceea ce-i spui.

Frica de responsabilitate

Ţie frică să iei decizii...? Ţie frică să ai responsabilităţi....? La foarte multă lume îi e frică - de aceea sunt atât de puţini conducători şi atât de mulţi conduşi în această lume.

Dacă te confrunţi cu o problemă, cu cât o amâni mai mult, cu atât devine mai mare şi cu atât devii mai nesigur de abilităţile tale de a o rezolva. Aşadar, învaţă să iei decizii deoarece dacă nu le iei, tu nu poţi acţiona, iar dacă nu acţionezi tu nu îţi poţi schimba viaţa.

Experienţa îţi va demonstra că în momentul în care ai luat o decizie, problemele tale vor începe să dispară.

Toţi oamenii cu succes sunt oameni care iau decizii rapide izvorâte din intuiţia lor, din cunoştinţele lor acumulate şi din experienţele lor anterioare. Aşadar, învaţă să fi rapid în luarea

*

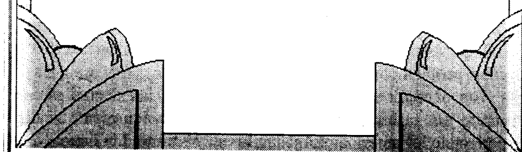
ÎNFRÂNGEREA

ESTE ADESEA

OBIŞNUINŢA

ABANDONĂRII

*



deciziilor şi fii consistent în realizarea lor.

Oricare dintre cei care cunosc puterea minţii ştiu de efectele pe care gândirea şi emoţiile le au asupra restabilirii echilibrului dintre minte şi corp. Se ştie că emoţiile generate de ură, frică şi nelinişte pot duce la îmbolnăviri corporale, ajungându-se chiar şi la boli mortale. Multe cazuri de astm bronşic, tensiune arterială, diabet, ori probleme cu inima pot fi cauzate de emoţii puternice. Tratamentul acestor boli constă în identificarea emoţiei şi eradicarea factorului care a produs acea emoţie.

Una dintre cele mai mari slăbiciuni ale omului este acceptarea în vocabularul lui a cuvântului "imposibil".

Înfrângerea este adesea obişnuinţa abandonării.

Tu ai abandonat probabil multe lucruri pe care le puteai face uşor în trecut. Probabil că ai petrecut o bună parte a vieţii tale alimentându-ţi mintea cu gânduri şi acţiuni negative. De multe ori ai simţit că trebuie să te schimbi, că ceva trebuie să se schimbe în viaţa ta, dar nu ai făcut nimic. Acum a sosit momentul să începi să faci ceva şi pentru tine. .

Puterea negativităţii

Dacă eşti negativ, ţi-e frică să faci ceea ce ar trebui. Gândirea negativă are puterea de a distruge. Puterea negativităţii este puterea distrugerii - distruge vise şi posibilităţi şi te opreşte înainte de a porni la drum.

Cele mai frecvente motive pentru negativitate pornesc de la **frică. Frica de sărăcie, de a fi bolnav, de a fi criticat, de a pierde iubitul ori iubita, de a pierde libertatea şi frica de moarte sunt forţele care alimentează continuu starea noastră negativă.**

Emoțiile negative servesc totuşi un scop pozitiv foarte puternic - ele sunt un semnal că o schimbare este neaparat necesară.

Când simți frică, nelinişte, teroare - aceste emoții îți dau un semnal. În loc să eviți și să ignori acest semnal, tu trebuie să asculți și să notezi semnalul pentru a-i înțelege mesajul.

Semnalul fricii este: **pregăteşte-te!** Tu trebuie să te pregăteşti. Acesta este un semnal foarte puternic și este prezent în corpul tău pentru un anumit motiv - îți spune că **ceva te va deranja foarte curând**, așa că **tu trebuie să fi pregătit pentru a-l confrunta ori evita**. Această informație este foarte valoroasă pentru noi. Noi nu trebuie să o ignorăm și să pretindem că nu este acolo, ori că nu o înțelegem. Aşa fac cei care ajung la probleme emoționale grave, cei care ajung la probleme fizice, emoționale și financiare. Ei nu vor să recunoască că relația lor sentimentală are probleme, ori că firma pe care o conduc este pe linia roşie, ei nu recunosc aceste lucruri până când într-o zi, ei suferă o lovitură psihică care adesea este prea puternică pentru a se mai putea face ceva.

Asigură-te că aceste emoții te ajută. Ele servesc ca un mesaj pentru tine. Tu nu trebuie să te sperii ori să le eviți, ci trebuie să faci următoarele 4 lucruri.

1. Identifică emoția.

2. Apreciază şi recunoaşte-i semnalul pe care ți-l oferă.

3. Reaminteşte-ți dacă ai mai avut această experiență înainte.

4. Acționează asupra acestei emoții și asigură-te că ea nu te va mai nelinişti în viitor. Acesta de altfel este modelul de a progresa și de a-ți schimba viața.

Aceste 4 instrumente sunt extrem de folositoare pentru a-ți putea controla viața.

Emoțiile negative și pozitive

Oamenii au foarte multe modalități de a descrie emoțiile negative. De exemplu, următoarele cuvinte descriu emoții negative.

- *frustrat,*
- *nesigur,*
- *nervos,*
- *plictisit,*
- *vinovat,*
- *depresat,*
- *umilit.*

Iar cuvintele următoare descriu emoții pozitive:

- *bucurie,*
- *dragoste,*
- *succes,*
- *abundență,*
- *contribuție,*
- *flexibilitate,*
- *creativitate,*
- *putere,*
- *curiozitate,*
- *frumusețe,*
- *respect,*
- *sinceritate,*
- *integritate etc.*

Noi avem foarte multe cuvinte care descriu plăcerea în viață. Multă lume își petrece viața folosind mai mult timp cuvinte negative decât pozitive.

Din moment ce sunt atâtea modalități de a descrie emoțiile, am să iau la întâmplare 6 tipuri de emoții:

1. Frica
2. Durerea,
3. Frustrarea
4. Vina
5. Nervozitatea,
6. Dezamăgirea.

Toate aceste emoții ne dau un semnal, un mesaj că ceva trebuie să fie schimbat. De fiecare dată tu simți orice emoție primul lucru pe care trebuie să-l faci este:

1. Identificarea semnalului, apoi
2. Clarifică ceea ce vrei și apoi
3. Acționează în aceea direcție.

De fiecare dată când ai o emoție negativă, tu trebuie să o consideri și recepționezi ca pe un semnal emoțional.

Fericirea este o stare a minții

Când te vei simți bine cu tine, tu vei vedea lumea diferit. Vei vedea lumea prin ochelari colorați. Lumea va arăta mai bine și tu o vei privi cu alți ochi, o vei privi cu mult mai plăcut.

Fericirea este o stare a minții. Dacă vrei să fi fericit, tu vei găsi fericirea peste tot în lume. Evită dacă poți compania oamenilor negativi, iar când ajungi în preajma lor și nu ai de ales nu lăsa ideile lor negative să te influențeze.

Gândirea negativă este contagioasă și mortală. Tu poți să scapi de ea. Depinde de tine dacă vrei să te apuci de lucru. Pentru a te ajuta să începi acest război, îți recomand următoarele 5 reguli:

1. Declară război gândirii negative
2. Învață să râzi

*

FERICIREA ESTE

O STARE A MINȚII.

DACĂ VREI SĂ FI FERICIT,

TU VEI GĂSI FERICIREA

PESTE TOT ÎN LUME

*

3. Caută activități care te pot face fericit
4. Întărește-ți încrederea în tine,
5. Ajută pe alții.

Dacă vrei într-adevăr o pace a minții și un calm intern, tu le poți obține. Indiferent cât de incorect ai fost tratat, tu știi ceea ce vrei și tu vei refuza definitiv gândurile de ură, frustrare și boală să-ți afecteze pacea, armonia, sănătatea și fericirea. Tu nu te vei mai enerva pe oameni, nu te vei mai enerva pe știri ori pe evenimente, ci vei identifica gândurile tale și ți le vei direcționa pentru a realiza tot ceea ce vrei în viață.

Să nu-ți fie frică să fii diferit. Minților creative și conducătorilor noștri pe acest pământ nu le-a fost frică să fie diferiți - dacă ar fi fost, ei nu ar fi atins acele nivele de succes.

Să nu-ți fie frică de oamenii perfecți. Nimeni nu e perfect, ori mai bine zis, nici unul dintre noi oamenii nu suntem perfecți. Anumiți indivizi joacă însă rolul perfecțiunii - nu te compara niciodată cu ei - nu merită, ei joacă doar un rol fals care nu-i ajută nici pe ei și nici pe tine.

Fii spontan. Nu aștepta să faci mâine ceea ce poți face azi.

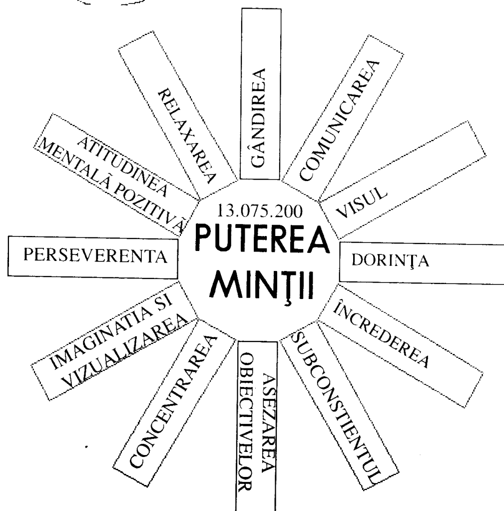
Ai încredere în tine. Încrederea în tine și în ceea ce faci este cel mai important component în obținerea succesului.



OBSTACOLUL NR. 5

OBICEIURILE VECHI ŞI NESĂNĂTOASE

Dacă scapi şi de acest nor numit **OBICEIURI VECHI ŞI NESĂNĂTOASE** *care îţi întunecă steaua, tu îţi vei ajuta steaua să devină mai luminoasă şi mai strălucitoare, iar această lumină îţi va arăta drumul spre succes.*



OBICEIURILE VECHI ŞI NESĂNĂTOASE

Această slăbiciune îţi va distruge viaţa. Stăpânind acest secret, tu îţi vei schimba viaţa



UCCESUL ESTE un obicei. Obiceiul de a merge în direcţia bună şi de a continua să mergi în accea direcţie până îţi realizezi toate dorinţele şi obiectivele vieţii. Schimbându-ne obiceiurile care ne dezavantajează şi obţinând obiceiuri noi, ne ajută până la urmă să ne schimbăm întreaga viaţă.

Obiceiurile sunt sursa plăcerii şi durerii în viaţa noastră. Fiecare dintre noi are un standard de viaţă propriu. **Diferenţa dintre standardele noastre determină felul în care ne simţim şi ceea ce vom deveni în vieţile noastre.** Aceste standarde personale se numesc obiceiuri - iar aceste obiceiuri determină durerea ori plăcerea în viaţa noastră.

Oamenii de succes au obiceiuri foarte uşor de obţinut, iar cei care au cel mai mare succes sunt cei ale căror obiceiuri sunt foarte simple şi foarte uşor de controlat. La întrebarea simplă: Oare ce ar

trebui făcut pentru a avea succes? .... oamenii obişnuiţi ar alege tot felul de lucruri complicate, confuze şi greu de obţinut, pe când cei cu succes ar alege doar câteva lucruri mici şi simple.

Noi avem foarte multe obiceiuri în viaţa noastră. Noi putem avea obiceiuri care să ne producă durere continuă, ori putem avea obiceiuri care să ne aducă plăcere continuă. Depinde de noi, de obiceiurile pe care ni le formăm şi pe care ni le acceptăm.

Obiceiul succesului este atunci când trăieşti experimentând foarte multă plăcere şi foarte puţină durere în viaţă. Obiceiul succesului deasemenea cere ca modul în care îţi trăieşti viaţa să îi influenţeze şi pe ceilalţi oamenii din jurul tău să experimenteze foarte multă plăcere şi foarte puţină durere.

Obiceiurile şi creierul

Obiceiurile sunt importante. Ele ajută creierul să răspundă la întrebarea: Oare ce înseamnă asta...? Înseamnă oare plăcere....? ori durere...?

Obiceiurile sunt factorul care controlează ce anume produce plăcere ori durere în viaţa ta. Obiceiurile sunt încrederea în ceea ce trebuie să faci pentru a obţine o anumită experienţă de plăcere ori de durere în viaţă. Obiceiurile determină până la urmă ce şi cum va reacţiona creierul tău.

Fiecare ceartă pe care ai avut-o cu o altă persoană a fost din cauza obiceiurilor. Oamenii devin foarte agresivi când obişnuinţele lor sunt violate. De fiecare dată când îţi calci, ori cineva îţi calcă obiceiurile, te simţi ameninţat şi eşti nesigur.

Oare de ce avem emoţii? Când nu ne urmăm obiceiurile, când nu trăim conform valorilor noastre, conform standardelor noastre de viaţă, atunci ne producem durere. Noi facem totul pentru a elimina durerea şi a obţine plăcerea în viaţă.

Nu trebuie să uităm niciodată că necunoscutul ne-a fost prieten.

Acolo a fost aventura, acolo a fost creşterea noastră, acolo a fost locul unde am găsit cele mai adânci sentimente de bucurie şi fericire. Noi trebuie să căutăm necunoscutul.

Orice persoană cu succes priveşte viaţa cu încredere. Ultima noastră certitudine vine de la înţelegerea spiritualităţii noastre. Tu vei deveni ceea ce vrei să devii atâta timp cât lucrezi continuu spre a deveni mai bun şi atâta timp cât eşti dispus să înveţi.

După noapte vine zi, după întuneric, lumină şi după iarnă, primăvară. Dacă te concentrezi în fiecare zi la ceea ce trebuie să faci pentru a te dezvolta şi a creşte, dacă vei acţiona într-un fel care să te ajute pe tine şi pe alţii, atunci cadourile vieţii îţi vor apărea în cale şi tu îţi vei trăi visele cu ochii deschişi.

Când înveţi să reacţionezi creativ la situaţiile de căsătorie, divorţ, promovat ori retrogradat dintr-o anumită funcţie - tu poţi întoarce aceste situaţii stresante în oportunităţi pentru dezvoltare personală.

Sunt anumite lucruri care activează schimbarea, dintre care una este durerea. Aşa se face că în momentele în care eşti foarte inconfortabil ori depresat şi simţi disperare, tu vrei să faci ceva în acest sens - tu eşti cu mult mai motivat să faci schimbarea. Foarte adesea în viaţă, schimbările pe care le facem sunt provocate de lucruri dinafară: cineva moare, ori se întâmplă ceva la serviciu, ori ne mutăm într-un alt oraş.

Ritualuri şi obiceiuri

•Delăsarea ori lenea este un obicei - obiceiul de a nu face nimic din ce trebuie şi ceea ce se cere de la tine. Lenea e ca un criminal silenţios care te reţine de a realiza ceea ce vrei în viaţă.

În viaţa noastră, fiecare dintre noi este controlat de anumite obiceiuri personale ori ritualuri. De-a lungul vieţii noastre noi ajungem să deprindem anumite obiceiuri, iar aceste obiceiuri ne controlează şi direcţionează viaţa indiferent dacă suntem ori nu

*

OBICEIUL SUCCESULUI

ESTE ACELA CĂ

TRĂIEŞTI VIAŢA

EXPERIMENTÂND FOARTE

MULTĂ PLĂCERE ŞI FOARTE

PUŢINĂ DURERE

*

conştienţi de acest lucru.

Analizează modul şi obiceiul de a gândi, obicei care îţi creează caracterul şi destinul. Dacă nu îţi place acest obicei - trebuie neaparat să găseşti alte obiceiuri - trebuie să te condiţionezi cu obiceiuri noi - iar aceste obiceiuri noi te vor duce la realizarea tuturor dorinţelor tale.

Ai cumva anumite ritualuri ori obiceiuri care te opresc să-ţi realizezi obiectivele importante din viaţa ta? De exemplu: ai cumva o emoţie pe care o experimentezi des, dar care te face mai slab...? devii cumva nervos des...? devii cumva depresat des...? Când tu ai aceste emoţii şi ştii că le ai des, acestea îţi influenţează calitatea vieţii..., îţi influenţează activităţile zilnice..., îţi influenţează destinul.

Întrebarea mea următoare este: Ce faci zilnic ca să devi nervos, ori frustrat, ori depresat...? Lucrurile nu se întâmplă aşa de la sine... Depresia nu este rezultatul unui virus.

Când simţi emoţii, indiferent că sunt pozitive ori negative, ele îţi influenţează viaţa. Ele sunt rezultatul unui ritual ori obicei. Un ritual este ca o ceremonie, e ceva care tu faci continuu, e ca un cod al minţii tale pe care îl repeţi mereu.

<u>**"Cele 10 porunci" ale *oamenilor slabi***</u>

În cele ce urmează am să-ţi prezint profilul oamenilor fără succes. Dacă vrei să nu fi şi tu ca ei te sfătuiesc să asculţi de cele 10 porunci ale oamenilor cu eşec care urmează pe care le descriu în continuare: Aceste 10 porunci mi-au fost prezentate la cursurile de psihologia succesului de către unul dintre cei mai renumiţi psihologi sportivi americani. Acest psiholog nu este altul decât renumitul Dr. John Salmela.

1. Învaţă să fi "mediocru". Nu fi diferit - acceptă normalul.

2. Nu-ți face nici un plan mai departe decât săptămâna viitoare. Iar dacă ți-l faci, pretinde doar că îl vei realiza - nu face nimic pentru realizarea lui.

3. Gândește că nu ai nici o calitate mai deosebite și mai diferită decât au ceilalți oameni; desconsideră-te cât poți mai des.

4. Nu aștepta să ți se întâmple lucruri bune: tu nu le meriți. Cine te crezi tu că ești...?

5. Nu risca niciodată. Evită riscul cu orice preț. Caută siguranța de fiecare dată și nu accepta niciodată responsabilități.

6. Ascultă la ceea ce-ți spun ceilalți din jur - în special cei răuvoitori. Asigură-te că faci întocmai ceea ce zic ei.

7. Nu fi niciodată entuziast: fii la fel ca mulțimea din jur.

8. Gândește întotdeauna că ideile tale sunt proaste ori au mai fost încercate înainte și nu au mers. Probabil de aceea te-ai gândit și tu la ele.

9. Vorbește încet, dacă poți în șoaptă; nu atrage niciodată atenția oamenilor asupra ta.

10. Să nu faci niciodată nimic, dar absolut nimic din ceea ce nu se așteaptă lumea de la tine. Să nu încerci niciodată să faci mai mult decât ești capabil să faci.

Dacă asculți de aceste 10 porunci tu poți rămâne și poți fi mulțumit că nu vei reuși niciodată nimic în viață.

Reflexele

Toate obiceiurile exprimă ceva simplu din moment ce ele reflectă sentimentele subconștientului nostru. Acesta este motivul pentru care noi aproape nu mai gândim de loc la ceea ce facem, ori vorbim, ori la felul în care ne facem rutina zilnică.

Experimentul lui Pavlov cu câini a fost prima dovadă că obișnuințele sunt rezultatul unui răspuns condiționat la anumiți stimuli și că aceste obiceiuri vor continua chiar și când situația nu mai rămâne la fel ca înainte. Pentru a demonstra această teorie, el a dat unui câine o bucată de carne și a sunat dintr-un clopoțel în același timp. La vederea cărnii, glandele salivare ale câinelui au început să saliveze. De fiecare dată când Pavlov a repetat procedeul, câinele a reacționat la fel. Chiar și când carnea nu a mai fost oferită, numai clopoțelul a sunat, glandele câinelui au continuat să secrete saliva deoarece reacția lui a devenit automată și spontană- a fost inconștientă. A trebuit foarte mult timp până ca această obișnuință să fie dezasociată de factorii originali cu care a fost asociată.

Exact așa cum Pavlov și-a condiționat câinele, așa sunt și oamenii. Te poți vedea ca un învingător ori învins - oricare dintre acestea este un fel de gândire care te poate împinge în viață cu forță, ori te poate automat opri să mai faci ceva.

Omul este o sumă de obiceiuri, de reflexe condiționate și necondiționate; el este capabil să-și aleagă, să-și selecteze și să-și creeze propriile reflexe.

"Obiceiurile toate adunate și consolidate formează persoana care ești" - spunea Aristotel - *"Dacă ele sunt orientate pozitiv, tu vei ajunge o persoană cu succes."*

Noi am ajuns aici unde suntem acuma datorită obiceiurilor noastre zilnice. Obișnuințele noastre sunt sub controlul nostru individual și ele pot fi schimbate în orice moment dorim noi.

Obișnuințele sunt făcute de gândirea noastră iar gândirea

noastră este lucrul asupra căruia Creatorul ne-a dat dreptul de control absolut. Dacă o folosim cum trebuie noi vom primi cele mai neaşteptate bogăţii, dar dacă o vom folosi greşit, noi vom primi numai şi numai durere.

Cele 5 forţe

În cele ce urmează, am să-ţi prezint 5 obiceiuri extraordinar de puternice şi de importante în transformarea vieţii. Eu văd cele 5 obiceiuri ca şi 5 forţe pe care le am la comanda mea toată viaţa. Eu le dau comenzi, iar ele răspund la comanda mea exact ca şi cum ar fi subordonaţii mei.

1. Obiceiul prosperităţii financiare: Acest obicei mă menţine la nivelul prosperităţii financiare pe care mi-am dorit-o şi îmi satisface orice dorinţă materială a mea. Eu nu mă neliniştesc din lipsa banilor prea puţini, ori prea mulţi deoarece, am descoperit cu mult timp în urmă că această nelinişte îţi poate distruge viaţa. Când vreau o anumită sumă de bani, indiferent de sumă, eu ştiu că îi voi obţine până la urmă, dar de-asemenea ştiu că va trebui să dau ceva în schimbul lor - de obicei, servicii în folosul altor oameni.

2. Obiceiul sănătăţii fizice şi mentale: Acest obicei porneşte de la o alimentaţie sănătoasă şi o balanţă între munca făcută şi odihna necesară recuperării organismului meu. Îmi păstrez deasemenea mintea preocupată continuu cu atitudine pozitivă şi gândire constructivă şi nu îi permit să fie atacată de frică ori superstiţii. Responsabilitatea acestui obicei este aceea de a-mi păstra corpul într-o ordine perfectă pe tot timpul vieţii. Acest obicei îmi păstrează în

armonie toate organele vitale interne şi îmi mobilizează milioanele de celule pentru a rezista împotriva anumitor boli care vor să mă atace. Acest obicei trebuie neaparat întreţinut printr-o cooperare inteligentă dacă vreau ca corpul meu să funcţioneze eficient şi normal. Acesta este preţul pe care trebuie să-l plătesc pentru sănătatea mea.

3. Obiceiul relaxării. Responsabilitatea acestui obicei este de a-mi păstra mintea limpede fără nelinişte, frică, ură ori superstiţii. Acest obicei îmi ghidează şi păstrează mintea concentrată spre direcţia în care doresc să cresc ori să evoluez în viaţă. Acest obicei mă învăluie într-o manta de protecţie care mă apără de nelinişti, de frică, de anxietate şi nu îmi dă voie să am gânduri negative.

4. Obiceiul încrederii. Responsabilitatea acestui obicei este de a-mi păstra deschise uşile raţiunii în toate circumstanţele vieţii. Acest obicei mă ajută să-mi văd planul propus deja realizat chiar înainte de a-l pune în aplicare. Îmi păstrează imaginaţia activă şi alertă pentru a putea face ceea ce mi-am dorit în viaţă. Mă ajută să găsesc bucurie în tot ceea ce fac. Mă ajută să străbat perioadele de greutăţi şi haos fără să-mi influenţeze privilegiul de a-mi controla, influenţa şi direcţiona mintea în orice direcţie doresc. Având încrederea de partea mea, eu voi rezista experienţelor neplăcute din viaţă şi le voi transforma în forţe cu care îmi voi conduce dorinţele spre realizare.

5. Obiceiul iubirii. Responsabilitatea acestui obicei este de a mă menţine şi păstra tânăr la corp şi minte. Acest obicei îmi stimulează imaginaţia de a-mi crea şi obţine cu uşurinţă toate dorinţele. El mă ajută să-mi recunosc

obiectivele destinului meu pe acest pământ şi îmi dă puterea de a trece toate obstacolele pentru a-mi desăvârşi destinul. Acest obicei mă ajută să am milă față de alţii şi mă vindecă repede de ura şi injustiţia altora asupra mea.



PARTEA

A

TREIA

Partea a treia îți prezintă în ordine logică partea aplicativă a tot ceea ce ai învățat până acum.

Astfel:

Capitolul 5 prezintă **SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI MENTALĂ**

Logica capitolului 5 este:

Pentru a avea succes, tu trebuie să fi sănătos.

Capitolul 6 prezintă **PUTEREA**

Logica capitolului 6 este:

Dacă ești sănătos, tu poți fi puternic.

Capitolul 7 prezintă **BANII**

Logica capitolului 7 este:

Dacă ești sănătos și puternic, tu poți obține toate bogățiile lumii.

Un rezumat al capitolelor 5, 6 și 7 ar suna cam așa:

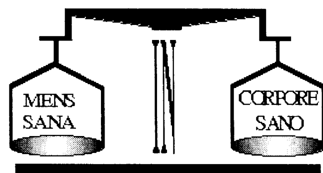
Dacă vrei să ai succes, tu trebuie să fii sănătos. Dacă ești sănătos tu vei putea fi puternic. Dacă ești puternic tu vei avea bani.

ori

Pentru a avea bani tu trebuie să fii puternic. Pentru a putea fi puternic tu trebuie să fii sănătos.

CAPITOLUL V

SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI MENTALĂ



SĂNĂTATEA FIZICĂ ŞI MENTALĂ

MULTĂ LUME nu dă nici un fel de atenție sănătății fizice. Dacă îi doare ceva ei se duc la doctori şi cer medicamente pentru ameliorarea durerii.

Sănătatea nu este numai absența bolii. Sănătatea este o stare de confort fizic şi mental care creează un sentiment de relaxare şi vigoare în organismul uman. Sănătatea îl ajută pe om să se simtă bine şi să poată face ceea ce vrea în viața lui.

Noi avem mereu intenția de a vedea mintea şi corpul uman ca două entități separate. Cu acest fel de gândire, oamenii nu pot vedea şi nu pot suspecta legătura strânsă dintre sănătatea fizică şi cea psihică.

Mintea şi corpul nostru sunt neseparate, ele sunt părți ale aceluiaşi individ. Pentru ca individul să fie sănătos trebuie neaparat ca ambele părți să fie sănătoase.

Tu îți vei câştiga şi menține sănătatea fizică şi mentală cu mult mai repede dacă vei înțelege interacția dintre minte şi corp şi dacă o vei folosi să te ajute.

Sănătatea şi alimentația

Dacă eşti nervos ori supărat sistemul tău digestiv va funcționa deficitar. Aşa că dacă mănânci când eşti indispus, ori dacă vorbeşti cu ură în timpul mâncatului, tu influențezi pur şi simplu stomacul să digere mâncarea. Dacă obişnuieşti să fi nervos continuu, atunci vei

opri continuu digerarea mâncării din stomacul tău.

Fiecare persoană inteligentă știe că fumatul crește riscul cancerului pulmonar și produce o moarte groaznică. Și totuși mulți oameni continuă să fumeze. Majoritatea persoanelor cu cancer regretă că fumează și totuși continuă s-o facă.

Sănătatea și stresul

Starea de nervozitate poate duce la accidente vasculare cerebrale, emoțiile puternice și neașteptate pot produce diabetul. Stresul scade rezistența organismului la infecții și predispune organismul la boli degenerative.

Eu nu sugerez eliminarea tuturor stresorilor din viața ta, dar probabil că tu suferi de mai mult stres decât ai nevoie în viață, că tu poți reduce stresul la un nivel acceptabil de toleranță, la un nivel la care poți să te dezvolți și să-ți păstrezi sănătatea.

Tu poți elimina din mintea ta gândurile legate de boli, ori asociate cu îmbolnăviri.

Următoarele 5 puncte te vor ajuta:

1. O viață planificată este mai calmă și mai satisfăcătoare decât una lăsată la voia soartei.

2. Nu te mai gândi la boli și nu mai vorbi despre ele. Ceea ce vorbești este ceea ce gândești, iar ceea ce gândești este direcția în care acționezi. *Gândește, vorbește numai de sănătate și vei avea sănătate.*

3. Neliniștea este o sursă majoră de stres. Clarifică-ți neliniștile și scapă astfel de stresul din viața ta.

4. Elimină-ți plictiseala din viață.

5. Asigură-te că menții tot timpul o atitudine de calm, confidență și încredere în tine și vei vedea ce efect va produce aceasta asupra corpului tău.

Corpul și mintea

Corpul îți influențează mintea prin următoarele canale:

1. Respirația. Respirația adâncă îți va oxigena sângele și astfel îți va echilibra compoziția chimică a organismului.

2. Postura. Emoțiile de eșec ori supărare produc o postură tipică a înfrântului. Spatele e îndoit, umerii aplecați în față, iar privirea îndreptată spre podea. Schimbă această postură, îndreptă-ți genunchi și spatele, ridică-ți privirea, ia câteva inspirații adânci și vei vedea că te vei simți cu totul diferit.

În această poziție emoțiile tale îți influențează postura, iar postura îți influențează emoțiile.

3. Expresia feței. Supărarea, ura, remușcarea și neliniștea produc anumite expresii neplăcute pe fața ta, pe când: calmul, bunăvoința, îngăduința, iubirea și toate celelalte emoții plăcute produc un alt fel de caracteristici pe fața ta.

Tu îți poți practic controla emoțiile controlându-ți expresia facială. Când ești tentat să fi supărat, încearcă să zâmbești, iar când ești nervos încearcă să te gândești la ceva comic.

*

SĂNĂTATEA

E COMOARA

CEA MAI DE PREȚ

A OMULUI

*

Comoara oamenilor

Oamenii care își neglijează sănătatea în procesul obținerii succesului lor în viață, vor suferi probabil de probleme cu sănătatea ori poate probleme mentale și emoționale.

Un corp sănătos este cea mai prețioasă comoară pe care o au oamenii. Fără sănătate deplină noi nu ne putem bucura cu adevărat de realizările ori de lucrurile pe care le-am obținut în viața noastră.

Viața ta din acest moment este ca o foaie goală de hârtie pentru tine. Umple-o cu bogățiile tale personale, cu o minte și un corp sănătos, cu vise și dorințe de reușită, iar succesul tău va fi cu mult mai deplin când reușești să-l atingi.

Conditionarea minții

Noi suntem condiționați. Cu cât ne controlăm mai bine mintea - cu atâta suntem mai fericiți. Oare cum putem experimenta fericirea mai des....? Ce este fericirea....? Ce trebuie să facem pentru a fi fericiți....?

Scopul vieții este de a fi fericiți. Fericirea este o stare naturală a minții noastre. Dacă ești înconjurat de oameni care sunt preocupați de fericire, tu vei fi fericit.

Tu trebuie să crezi că a fi nefericit înseamnă dezastru - tu trebuie să fi fericit. Singurul mod în care tu îți poți realiza obiectivul de a fi fericit este de a avea control peste mintea ta - de a o controla cu ambiția, concentrarea, perseverența și dorința ta.

Viața este o balanță. Fericirea este obiectivul nostru primar.

Dacă nu-ți controlezi mintea, ea te va controla pe tine. Lumea este așa cum o vezi tu. Mintea ta este sursa tuturor experiențelor tale. Dacă nu-ți plac experiențele tale, schimbă ceea ce se întâmplă în interiorul capului tău.

Grădina vieții tale

Mintea ta, spiritul tău, emoțiile tale, sunt grădina ta. Felul în care tu plantezi ceva în grădina ta nu este de a planta semințe de frică, dezamăgire, ci de a planta semințe de dragoste și căldură.

Dacă plantezi următoarele emoții tu ai plantat semințele bunătății:

1. Dragoste și căldură
2. Curiozitate,
3. Determinare,
4. Flexibilitate,
5. Confidență

Tu vei avea succes în toate aspectele: mental, emoțional, social, spiritual, intelectual și financiar.

Creierul nostru nu poate face diferențiere între ceea ce vedem și ceea ce ne imaginăm. Noi putem întotdeauna lăsa un semn al trecerii noastre pe această lume. Plantează aceste semințe zilnic și vei vedea cum viața ta crește cu vitalitatea pe care nu ai visat-o niciodată.

Alegerea vieții sănătoase

Noi influențăm cel mai mult sănătatea noastră. Noi nu suntem și nu vom fi victime ale îmbolnăviri și îmbătrânirii premature, dacă noi nu vrem și nu ne lăsăm să ajungem acolo. Noi avem șansa de a alege calea spre o viață sănătoasă, ori calea spre a ajunge victime.

Tu ai un corp, tu ai o viață. Nu este magazin care să-ți vândă o altă inimă, ori alți plămâni, ori alte oase. Așa că ai grijă de ele, nu le lăsa. Fă-o cât încă mai poți, pentru că e foarte greu să refaci ceea ce odată e stricat.

Noi avem posibilitatea de a decide ce vrem să facem cu viața noastră: de a fi pozitivi ori negativi, de a fuma, de a bea alcool în

exces, de a ne controla greutatea și alimentația, de a ne controla activitățile zilnice. Nu uita - totul depinde de tine, de ambiția și de voința ta.

Pregătirea mentală

Pregătirea mentală nu se sfârșește niciodată - tu nu poți face prea multă pregătire mentală.

Consistența este măsura adevărată a performanței. Oricine poate avea o zi bună ori un an bun, dar consistența adevărată este abilitatea de a performa în fiecare zi, an de an, în orice fel de condiții. Inconsistența poate câștiga câteodată, dar consistența va învinge întotdeauna.

Consistența cere concentrare, determinare și repetiție. Pentru a fi cel mai bun, tu nu ai voie să accepți nimic gratuit, tu trebuie să fii continuu cel mai bun. Dacă crezi că-ți poți permite să "chiulești" de la acest lucru, te vei dezamăgi repede când vei constata că ceva ori cineva ți-a luat locul.

Mintea umană

Mintea noastră este un mecanism straniu. Cu cât am studiat mai mult despre minte cu atâta mi-am dat seama că noi știm foarte puține lucruri despre ea. Mintea umană e mai mult decât un creier uman. Ea e o întreagă personalitate formată din instincte, obișnuințe, memorii și senzații - toate acestea trecând printr-un proces de schimbare continuă.

Newton scria "Mintea de una singură poate transforma raiul în iad și iadul în rai". Mințile noastre pot genera fericirea sublimă, ori ne pot distruge. Noi am primit secretul de a o controla pentru benificiul și fericirea noastră.

Mintea umană este cel mai puternic computer de pe planetă.

Creierul uman nu poate face diferențiere între ceea ce noi experimentăm, ori doar ne imaginăm.

Oamenii care au într-adevăr succes cunosc secretele unei vieți balanțate. Ei reușesc să obțină și să mențină o balanță între viața lor profesională, personală și spirituală.

FOLOSEȘTE-ȚI MINTEA PENTRU A-ȚI SCHIMBA CORPUL.

Chiar dacă corpul e cel care face munca - mintea e ceea care îl controlează. Pentru a fi într-adevăr ambiționat, trebuie să te întrebi: Oare de ce fac acest lucru...? Când ți-ai răspuns la această întrebare, păstreaz-o în minte, ori scrie-o pe o bucată de hârtie și pune-o într-un loc unde să o poți vedea adesea.

Sunt anumite tehnici care te pot ajuta să rămâi motivat în obiectivele tale:

1. Stabilește un obiectiv cu durată lungă și scrie-l pe hârtie. Tu trebuie să fii sigur că obiectivul tău este real și realizabil. Așezând un obiectiv real, tu vei simți în curând rezultatele, iar aceste rezultate te vor apropia din ce în ce mai mult de realizarea obiectivului major. De exemplu: dacă vrei să slăbești 50 kg de grăsime într-un an; scrie-ți obiectivul pe o bucată de hârtie și pune-l undeva unde să-l poți vedea zilnic.

2. Stabilește-ți un obiectiv cu durată mai scurtă. Acest obiectiv te va ajuta să monitorizezi progresul tău pentru obținerea obiectivului major.

3. **Nu renunța niciodată. Întotdeauna poți găsi un motiv destul de puternic pentru a renunța la programul tău.**

*

MINTEA UMANĂ

POATE TRANSFORMA

RAIUL ÎN IAD ȘI

IADUL ÎN RAI

*

4. Vizualizează-te ca persoana care vrei să devii. Poți folosi vizualizarea cel puțin odată pe zi - înainte de a te duce la culcare.

Îți doresc să ajungi la un nivel în care îți vei cunoaște organismul tău, pentru că tu ești cel mai bun medic al tău, tu trăiești cu tine de când te-ai născut..., tu te cunoști cel mai bine..., tu ești expertul tău... Tu ești unic, pentru că tu îți cunoști nevoile și preferințele. Tu știi ce poți și ce nu poți. Încearcă să ajungi la un nivel în care nu faci abuz deloc, nu faci abuz de mâncare, nu faci abuz de alcool, nu faci abuz de fumat...., îți dirijezi voința să ajungi o persoană activă.



CAPITOLUL VI

PUTEREA



*** *Puterea minții tale în acest moment, reprezentată de cercul cel mic, este foarte redusă în comparație cu puterea potențială reprezentată de cercul mai mare. Puterea ta poate crește în toate direcțiile vieții tale (ex: financiară, socială, familială, politică, profesională, etc).*

*** **Puterea actuală** reprezintă **puterea pe care o foloseşti în viața ta de zi cu zi**, pe când ***puterea potențială reprezintă puterea pe care tu o ai în tine*** dar de care nu ştii că există şi astfel nu ai cum să o foloseşti.

*** Această carte te va ajuta să descoperi această putere şi să o foloseşti **pentru a-ți schimba radical viața.**

PUTEREA

UNII OAMENI sunt avizi şi înebuniți după putere, pe când alții fug din fața ei. Unii oameni se comportă ca şi cum puterea este ceva care li se cuvine lor şi numai lor, pe când alții o privesc cu frică şi suspiciune. ***Puterea este un concept care poate însemna foarte multe lucruri atât pozitive cât şi negative pentru noi oamenii.***

Puterea poate fi folosită în folosul oamenilor ori poate fi folosită împotriva lor. Ea este o sumă a calităților mentale care-ți controlează până la urmă viața şi îți influențează destinul. **Tu faci fie ceea ce vrei, fie ceea ce cineva cu putere îți cere să faci.**

Noi nu vom vorbi aici despre puterea manipulării, puterea pe care o poți folosi pentru a-ți manipula şi asupri semenii. Acest fel de putere mă dezgustă şi de-altfel acest tip de putere este opusul puterii care mă interesează şi despre care vă vorbesc în această carte. Puterea pe care o prezint în cele ce urmează este puterea minții. Această putere o poate avea orice persoană şi o poate folosi oricând pentru a-şi schimba viața. Voi numi acest tip de putere *puterea personală. Puterea personală este aşadar puterea pe care o obținem folosind calitățile mentale de care dispunem.*

Puterea personală este capacitatea de a produce rezultatele pe care ți le doreşti în viață. ***Puterea personală este capacitatea de a-ți schimba viața şi de a putea face tot ceea ce vrei cu viața ta.*** **Este abilitatea de a-ți controla direcția vieții tale, direcția gândurilor tale şi direcția comportamentului tău, pentru a produce tot ceea ce vrei în viața ta.**

Ce este puterea?

Putere poate înseamna foarte multe lucruri pentru oamenii. De exemplu: **putere poate însemna:**

- cunoştinţe multe,
- libertatea de a fi tu însuţi şi de a face ceea ce vrei pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii tale şi a acelora din jurul tău.
- libertarea de a acţiona cum vrei,
- capacitatea de a-ţi aşeza obiective,
- capacitatea de a acţiona conform obiectivelor aşezate.
- capacitatea de a-ţi putea realiza obiectivele aşezate.

Puterea asupra minţii tale este cea mai puternică dintre puterile omeneşti.

Cuvântul putere personală are o conotaţie foarte puternică pentru noi. Dă-mi voie să-ţi pun următoarele întrebări pe care aş vrea să le gândeşti şi apoi să mi le răspunzi:

- Câtă putere personală vrei tu....?
- Câtă putere crezi că ai dreptul să ai....?
- Ce înseamnă putere personală pentru tine....?

Putere personală pentru mine înseamnă capacitatea de a-mi schimba viaţa, capacitatea de a produce rezultatele pe care mi le doresc în viaţă. Putere reală înseamnă capacitatea de a-mi satisface nevoile vieţii şi de a-mi ajuta semenii să facă la fel.

Puterea personală este ca o ştiinţă ori o forţă pe care doar câtiva oameni o înteleg şi ştiu cum să o folosească pentru a trece peste dificultăţile vieţii şi pentru a obţine succese deosebite în viaţa lor.

Puterea ochilor

S-au scris foarte multe lucruri despre puterea pe care o au ochii oamenilor. Se spune că ochii sunt fereastra sufletului, ei îţi arată gândurile şi îţi trădează starea lăuntrică. Ei permit altora să vadă ce simţi şi ceea ce intenţionezi să faci.

Poziţia şi locul tău pe această lume sunt determinate de ceea ce arăţi în ochii tăi. Aşadar, tu trebuie să fi confident pentru a putea arăta confidenţă, să ai încredere ca să poţi afişa încredere, să ai perseverenţă ca să poţi afişa perseverenţă, să ai dorinţă ca să poţi afişa dorinţă, să simţi iubire ca să poţi afişa dragoste. Aceste calităţi te vor plasa pe o anumită orbită, acea orbită care te va duce spre planeta numită **SUCCES**.

Puterea încrederii

Cunoştinţe înseamnă un potenţial de putere. Sprijină-ţi puterea încrederii cu voinţă, cu ambiţie, cu perseverenţă şi astfel tu vei devenii invincibil - un maestru între oameni - vei fi tu însuţi.

Când anumite emoţii puternice cum ar fi ura, încrederea şi dragostea sunt amestecate între ele - cum ar fi în cazul credinţelor şi religiilor fanatice - se generează o forţă, ori o urgie internă foarte puternică, care poate dura o viaţă întreagă. Această forţă eliberează forţele nelimitate ale subconştientului tău pe care le pune astfel în slujba ta pentru a-ţi da puteri şi capacităţi nelimitate.

Puterea minţii tale ascunde Secretele Succesului tău. Dezlegându-ţi puterea minţii, tu vei avea succes în toate aspectele vieţii tale, atât din punct de vedere emoţional, cât şi social, spiritual, intelectual, fizic şi mai ales financiar. Tu vei avea succes în orice altă direcţie a vieţii tale spre care te îndrepţi cu convingere.

*

PUTEREA CARE

ÎȚI POATE SCHIMBA DESTINUL

SE NUMEȘTE

GÂNDIRE

*



Puterea gândirii

Puterea care-ți poate schimba cursul destinului tău și pe care o ai deja în tine este gândirea. Dar, ca și toate celelalte puteri, forța sa poate fi pozitivă ori negativă. Poate fi folosită pentru bine ori pentru rău - depinde de tine.

Puterea care-ți poate schimba destinul se numește GÂNDIRE.

Ca și celelalte puteri, gândirea poate fi folosită ori nefolosită, concentrată ori dispersată. Ea crește odată cu folosința. Cu cât o folosești mai mult cu atât o vei stăpâni mai bine.

Noi știm că gândul este prima treaptă de succes în orice realizare. Dacă tu nu gândești, tu nu îți poți folosi această putere și nu vei ajunge nicidecum la succes.

Fiecare dintre noi are puterea de a-și direcționa gândurile. Când ne direcționăm gândurile în direcția bună, noi ne putem controla emoțiile. Când ne controlăm emoțiile, noi ne putem neutraliza instinctele insuccesului de până acum. Când ne neutralizăm instinctele insuccesului și ni le reactivăm pe cele ale succesului, noi ne influențăm destinul și ne schimbăm radical viața.

Lupta e un mecanism de progres

Lupta de a face mai mult și de a fi mai bun este una dintre cele mai inteligente mecanisme prin care natura îl obligă pe om să crească, să se dezvolte, să progreseze și să devină mai puternic prin rezistență.

Viața, de la naștere până la moarte este un record absolut de luptă din ce în ce mai dificilă. Educația este o luptă care devine din ce în ce mai sofisticată pe măsură ce înveți, deoarece educația este

cumulativă.

Puterea în societatea actuală este foarte adesea strâns legată de cunoştinţele teoretice şi practice pe care le ai. **Cel mai extraordinar lucru de observat este că noi toţi putem avea cunoştinţele care ne interesează şi deci putem deţine cheile puterii pe care o vrem.** De exemplu: dacă vrei să ai bani mulţi, tu poţi învăţa o meserie care se plăteşte bine. Dacă vrei să ai bani foarte mulţi, trebuie să fi cel mai bun în acea meserie. Când eşti "cel mai bun" într-un anumit lucru, oamenii te caută. Degeaba stai şi aştepţi "lozul cel norocos", acesta nu o să apară.

Călirea şi întărirea organismului

Cel mai puternic copac nu este cel protejat de pădure, ci cel care stă în câmp deschis, unde este în continuă luptă cu vântul şi cu celelalte elemente ale naturii.

Am descoperit cu mult timp în urmă că fiecare conducător, fiecare om de succes şi-a câştigat puterea datorită luptei pe care a dus-o cu necunoscutul.

Undeva ascunsă în tine doarme sămânţa succesului pe care dacă o descoperi şi o semeni cum trebuie, tu vei ajunge la înălţimi pe care nu le-ai visat niciodată.

Obţinerea şi menţinerea unei puteri fizice şi mentale necesită o luptă împotriva inamicilor sănătăţii, lupta pentru casă şi masă, lupta pentru a fi recunoscut în societate, lupta de a-ţi păstra munca pe care o faci şi în care crezi, lupta cu toţi cei care vor să te oprească de la a face ceea ce vrei.

Lupta îl ţine pe om treaz şi îl ajută să-şi îndeplinească misiunea pe care a avut-o de îndeplinit în această viaţă. Noi suntem obligaţi să recunoaştem că această **necesitate universală de luptă** trebuie să aibă un scop precis şi clar. Acest scop este acela de a ne ridica calitatea vieţii, de a ne produce entuziasmul şi încrederea, de a ne

dezvolta voinţa şi facultatea imaginaţiei.

Puterea fizică şi mentală este până la urmă rezultatul luptei pe care o ducem pentru a stăpânii componentele mentale necesare ridicării calităţii vieţii pe acest pământ.

Manipularea

Eu nu văd puterea ca pe ceva cu care poţi manipula, controla şi comanda alţi oameni. Acel tip de putere nu mă interesează. Dar tu trebuie să deschizi ochii şi să vezi că **puterea are efecte imediate asupra destinului oamenilor - tu îţi direcţionezi viaţa ori altcineva o direcţionează pentru tine.**

A face ceea ce vrei, ori ceea ce ţi se spune, sunt două lucruri complet diferite. ***Puterea este ceea care decide poziţia ta; de om ce conduce ori de om ce se lasă condus.***

De-a lungul istoriei, puterea de a ne controla viaţa a luat forme diferite. La început puterea se măsura prin forţa fizică. Mai târziu, odată cu apariţia claselor sociale, bogăţia reprezenta unealta puterii.

Nici chiar astăzi lucrurile nu s-au schimbat prea mult. Şi astăzi banii şi puterea fizică sunt unelte de putere. Dar ceea mai extraordinară unealtă a puterii este - mintea omului.

Bogăţiile minţii

În minte este ascunsă puterea şi bogăţia omului. Dacă el ştie cum să o folosească, el va ajunge cel mai bogat om de pe pământ.

Mintea păstrează cunoştinţele şi gândurile tale - **dacă acestea două unelte sunt puse la lucru, ele te vor duce la succes.**

Tu poţi să-ţi selectezi gândurile, să le alegi şi să le pui în aplicare numai pe cele care te vor duce spre succes. **Puterea gândirii este în mâinile tale**. Tu de asemenea poţi să-ţi îmbogăţeşti cunoştinţele

învățând mai multe despre un anumit lucru care să te ajute la succes. Dacă ai cunoștințe multe despre un anumit lucru, tu poți folosi aceste cunoștințe pentru a te ajuta să ai succes.

Cunoștințe multe nu înseamnă neaparat putere, ci mai degrabă un potențial de putere. Când aplici cunoștințele învățate într-o anumită direcție a vieții tale, tu vei primi putere, iar acea putere te va duce la succes.

Cheia puterii este la îndemâna fiecăruia dintre noi. Orice idee a ta rezultată din procesul gândirii tale, orice cunoștințe aplicate în practică și susținute de efort și încredere din partea ta, pot genera putere, îți pot aduce bani cu lopata, îți pot aduce faimă, ori îți pot aduce respectul celorlalți oameni.

Cea mai mare calitate pe care o au oamenii cu putere în fața celorlalți, este abilitatea lor de a ***acționa asupra gândurilor și cunoștințelor pe care le posedă.***

Numai acționând putem schimba ceva pe acest pământ - numai acționând ne putem schimba viața, numai acționând ne putem aduce aportul și contribuția noastră la progresul omenirii.

Gândește-te la câțiva oamenii care ne-au influențat într-adevăr viața - fără ei pe acest pământ, omenirea ar fi rămas probabil cu multe secole de ani în urmă. Gândește-te la Aristotel, Platon, Decebal, Traian, Columb, Edison, Einstein, Eminescu, Shakespeare, Mozart, Beethoven, etc. Toți acești indivizi au avut ceva în comun. Ei au știut ceva și l-au aplicat imediat în practică. Aceasta a însemnat diferența dintre ei și posibilii alții care știau poate mai mult decât ei, dar au lăsat timpul să treacă fără să acționeze.

Oamenii cu succes urmează un anumit drum în viața lor, iar acest drum se numește ***drumul succesului.*** Acest drum începe în momentul în care **știi ce vrei,** iar apoi **acționezi în aceea direcție.**

*

OAMENII CU SUCCES

URMEAZĂ UN ANUMIT DRUM

ÎN VIAȚA LOR,

IAR ACEST DRUM

SE NUMEȘTE - DRUMUL

SUCCESULUI

*

Limitele şi posibilităţile umane

Oamenii se pot schimba. Ei îşi pot extinde limitele şi pot face lucruri de care nu se credeau în stare. Oamenii pot face aproape orice, atâta timp cât îşi controlează încrederea şi acţionează în direcţia rezolvării problemei lor. Adesea ei descoperă că frica ori incapacitatea lor de a face ceva a fost mai degrabă în mintea lor decât în potenţialul lor.

Noi avem puterea de a accepta ori respinge orice lucru în viaţa noastră. Un DA poate însemna că te ajută să te apropii foarte mult de realizarea visurilor tale în viaţă, pe când un NU poate însemna că tu să nu te poţi apropia de realizările visurilor tale niciodată. Tu ai puterea de a decide. Puterea deciziilor este în mâinile tale.

Singurul lucru asupra căruia oamenii au primit complet control este mintea lor. Tu, ca om, ai primit controlul absolut asupra minţii tale. Acest lucru este cel mai semnificativ şi mai important dintre toate calităţile umane, deoarece **controlându-ţi gândirea, tu îţi poţi controla destinul şi îţi poţi schimba viaţa.**

Puterea personală

Dacă vrei să-ţi exersezi dorinţa, aş vrea să-ţi exersezi puterea personală. Putere personală pentru mine înseamnă abilitatea de a acţiona, abilitatea de a produce rezultate - şi e o putere pe care tu deja o ai cu tine, nu e ceva pe care eu am să ţi-o dau. Este ceva care va trezi ceva în tine şi vei acţiona ca atare. Îţi va aprinde dorinţa şi îţi va arăta strategii simple în fiecare zi pentru a obţine rezultate maxime.

Eu cred că în viaţă puterea vine de la a te concentra şi de a

acţiona zilnic pentru a creşte în ceva. Dacă lucrezi în fiecare zi şi creşti cu 1% din ceea ce vrei - atunci aceasta creştere te va ajuta foarte mult să realizezi ceea ce ţi-ai propus până la sfârşitul anului - mă refer aici la transformări pe care nimeni nu şi le poate imagina. Făcând schimbări simple şi mici în fiecare zi din viaţa ta, tu nu faci altceva decât progresezi puţin câte puţin zilnic - tu îţi transformi zilnic calitatea vieţii tale.

În acest program îţi voi oferi uneltele şi cunoştinţele pentru a face acest lucru uşor, cu mult mai uşor decât ţi-ai putut imagina vreodată. Expertiza mea în acestă direcţie vine de la faptul că eu am vrut să fac schimbări în viaţa mea. Mi-am folosit puterea de concentrare continuu pentru a afla cum să-mi îmbunătăţesc viaţa, aşa că am început să descopăr, să testez şi să aplic tot ceea ce am descoperit ca o posibilitate de a mă ajuta. Viaţa mea a început să se schimbe din ce în ce mai mult, astfel că am ajuns să trăiesc viaţa pe care am visat-o întotdeauna.

Acuma nu vreau altceva decât să îmi împart entuziasmul cu alţi oameni, să îi ajut şi pe alţii să-şi trăiască visul cu ochii deschişi.

Experienţa mea derivă de la preocuparea mea pentru succes de-a lungul ultimilor 10 ani. Am reuşit în acest timp să descopăr că - ***Indiferent la ce te concentrezi, dacă o faci continuu şi dacă pui 100% din tine - tu vei reuşi, tu vei deveni mai bun în acel lucru.***

Practica duce la perfecţiune - nu uita niciodată acest lucru.

Succesul meu se rezumă la un singur lucru - trăiesc o filozofie că: eu cer mai mult de la mine decât poate cere altcineva, ori decât îşi poate imagina cineva. Aşa am ajuns eu la succes. **Aşa poate ajunge oricine la succes.**

Puterea concentrării

Mulţi dintre oamenii nu îşi controlează concentrarea. De fapt, mulţi se concentrează la întrebări de genul:

"- Oare cum se face că numai eu păţesc acest lucru...? "

"- Oare de ce mi se întâmplă numai mie...?"

Dacă te vei concentra mereu la acest gen de întrebări, tu vei avea nemulţumire continuă.

Indiferent la ce ne concentrăm consistent, noi tindem să o manifestăm în viaţa noastră. Multă lume în viaţă se specializează în a face lucruri mici şi neînsemnate. Ei se concentrează cum să reuşească să supravieţuiască, în loc să se concentreze cum să-şi direcţioneze şi să-şi controleze viaţa.

Multă lume se concentrează la lucruri care nu-i ajută. În următoarele zile tu te vei concentra în acele direcţii care să te ajute la succes. **Acestă carte îţi va spune cum să ai grijă de tine din punct de vedere mental, emoţional, fizic şi financiar.**

În fiecare zi tu trebuie să acţionezi, să-ţi foloseşti puterea mentală pentru a creşte în ceea ce faci. E foarte important să ajungi să nu fii satisfăcut niciodată, să cauţi întotdeauna să creşti - această nemulţumire este o forţă care te va duce spre căutări şi spre progres.

Şi nu uita - **pentru ca lucrurile în viaţa ta să se schimbe, tu trebuie să te schimbi.**

Situaţii fericite şi de succes

Cu cât încrederea ta în obiectivele tale este mai fermă, cu atâta vei face mai mult şi vei fi mai fericit. Când determinarea ta este canalizată spre realizarea obiectivului propus, tu vei acţiona cu calm şi persistenţă în acea direcţie.

Te va ajuta foarte mult dacă îţi vei readuce în minte momente bune, revăzând detaliile situaţiilor când ai fost fericit şi când ai avut succes. Concentrându-te la aceste imagini, tu vei aduce pace şi mulţumire în mintea ta, iar acestea te vor ajuta la construirea noilor imagini pe care le doreşti realizate.

Când ţi-ai aşezat obiective în care crezi, când ţi-ai readus în mintea ta imagini de succes din trecut şi te-ai pregătit să accepţi slăbiciunile tale umane, tu vei fi imbatabil..., te vei simţi capabil să rezolvi toate situaţiile care se ivesc în faţă, indiferent cât de complexe ar fi.

Tu ai în tine puteri care te ajută să rezolvi situaţiile urgente. Când eşti hotărât şi determinat să ai succes, când ţi-ai identificat obiectivele, tu eşti în măsură să-ţi mobilizezi puterile. **Mecanismul tău de succes este pus în funcţiune.**

Având obiective clare sub forma imaginilor mentale, tu pui în funcţiune un mecanism servo-automatic. Acest minunat mecanism se găseşte în noi toţi deopotrivă dar va lucra doar pentru cei care ştiu cum să-l folosească.

Scopul acestei cărţi este de a-ţi da control, de a-ţi arăta cum să controlezi puterea din tine pe tot timpul vieţii tale în aşa fel încât să te ajute să-ţi trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti.

Întrebări simple

Pe parcursul ultimilor 10 ani din viaţa mea m-am preocupat de câteva întrebări simple:

"- Ce îi determină pe oameni să facă ceea ce fac...?"

"- Ce controlează comportamentul uman...?"

"- Ce face diferenţă în performanţa umană...?"

De-a lungul anilor am învăţat că nu contează ce s-a întâmplat în trecut, nu contează de câte ori ai încercat şi ai pierdut, nimic din aceasta nu contează, deoarece acest moment nou este o posibilitate complet nouă pentru tine.

*

OMUL ÎŞI

CONTROLEAZĂ

GÂNDIREA,

CARACTERUL ŞI

DESTINUL

*

Creierul uman

Omul cunoaşte foarte puţin despre creierul şi mintea umană. El cunoaşte foarte puţin despre mecanismul complex prin care **puterea gândirii este transformată în realităţi fizice.**

Creierul uman este ca un tablou de comandă pentru gândurile care intră şi ies din mintea omului. Oricine poate obţine bogăţii şi foarte mulţi oameni reuşesc câteodată, dar foarte puţini dintre oameni au un plan şi o dorinţă arzătoare pentru bogăţii, singurele calităţi fundamentale şi sigure de a acumula bogăţii.

Fiecare dintre noi a fost născut cu aceleaşi posibilităţi. Noi toţi avem 2 ochii, 2 mâini, 2 picioare, un cap şi un creier care poate gândi pentru noi. **Noi suntem egali în posibilităţi şi oportunităţi, dar nu suntem egali în deciziile noastre, nu suntem egali în educaţie, nu suntem egali în ceea ce cerem de la noi înşine, dar mai ales - noi nu suntem egali în motivaţie.**

Omul e făcut şi desfăcut de sine însuşi. ***În armonia gândului său el construieşte uneltele cu care poate obţine bucurii cereşti, putere extraordinară şi pace. De asemenea el poate falsifica acele unelte şi arme şi astfel se poate autodistruge.***

Prin alegerea alternativelor corecte şi prin aplicarea corectă a gândirii sale el poate ajunge la puteri magice. Dintre toate adevărurile frumoase niciunul nu este mai divin şi mai promiţător decât acela că - **omul îşi controlează gândirea, îşi controlează caracterul, îşi controlează mediul şi destinul său.**

Emoţiile

Am discutat deja mai înainte că emoţiile noastre continue ne formează până la urmă caracterul şi destinul. Am aflat că aceste emoţii pe care le avem zilnic sunt rezultatul unor acţiuni specifice

numite obiceiuri pe care le facem continuu, cu alte cuvinte emoțiile pe care le avem mereu nu sunt cauzate de altceva decât de nişte obiceiuri pe care le facem mereu. Cu alte cuvinte, tu nu poți avea o emoție aşa din senin, aşa dintr-o dată. Tu trebuie neaparat să faci ceva, tu trebuie să faci acel lucru mereu, tu trebuie să faci acel lucru de foarte multe ori înainte ca el să devină un obicei.

Am identificat mai înainte câteva dintre obiceiurile care ne opresc de la realizările pe care le vrem în viață. Acum că le-am identificat, tu poți decide dacă vrei să faci ceva cu ele. Nu vom discuta aici toate obiceiurile rele pe care le-ai avut în trecut ori continui să le ai şi acuma, ci ne vom opri doar la două dintre aceste obiceiuri şi anume la obiceiul numit *lene* si la cel numit *delăsare*.

Deci. **<u>cum poți controla lenea şi delăsarea?</u>**

1. Analizează ce anume îți crează starea de lene. Fii cât se poate de sincer şi obiectiv în analiza ta.

2. Pune-ți următoarele întrebări:
   - dacă nu fac acest lucru, oare cât mă va costa...?
   - oare ce alte lucruri din viața mea voi pierde nefăcând acest lucru...?
   - dacă fac într-adevăr aceasta, dacă realizez acest lucru, oare cum mă voi simți....
   - dacă ar fi deja făcută cine ar beneficia...?
   - cu ce mi-ar fi viața mai bună...?
   - câtă bucurie aş avea dacă aş fi realizat acel lucru...?

3. Dezvoltă obiceiul de a spune **- eu vreau să fac aceasta,** în loc de, **eu trebuie să fac aceasta**.

4. **Dacă nu renunți, tu nu ai cum să pierzi.**

Vei fi surprins până la urmă ce pot face aceste 4 lucruri pentru tine. Tu meriți cu mult mai mult de la viață decât pot face eu pentru tine. Această carte îți va arăta până la urmă modalitățile prin care tu poți obține tot ceea ce meriți, tot ceea ce-ți doreşti de la viață.

<u>Încercările vieții</u>

În viața fiecăruia dintre noi apar câteodată situații critice, situații în care ne sunt testate toate calitățile noastre umane. Situații în care încrederea şi răbdarea noastră sunt puse la încercare şi ajung la limită. Unii oameni nu rezistă acestor încercări şi lasă viața să iasă de sub controlul lor, pe când alții folosesc aceste situații pentru a se antrena şi astfel pentru a creşte şi a se transforma ca persoane.

Am observat că succesul lasă urme, că oamenii care îl au, fac anumite lucruri continuu. Ei nu renunță la ceea ce au început şi nu se dau în lături de a-şi sacrifica totul pentru a obține ceea ce vor de la viață.

Sunt anumite lucruri pe care le vezi cu ochii tăi, dar mai sunt şi alte lucruri pe care le vezi doar cu mintea şi cu inima ta. *Invingătorii au o minte şi o inimă foarte puternică.* Inima şi mintea lor au fost întărite şi antrenate de încercări şi suferințe, iar acum sunt pregătite să obțină succesul.

<u>Programarea neuro-lingvistică, (P-n-l)</u>

Prin programarea neuro-lingvistică (P-n-l) noi ne putem schimba felul în care funcționează mintea noastră, iar aceasta odată schimbată ne va schimba viața. Este ştiința prin care îți poți antrena mintea să obțină rezultatele pe care le doreşti în viață.

Programare înseamnă realizarea unui plan. Neuro - vine de la sistemul nervos, iar Lingvistic vine de la exprimarea verbală.

P-n-l în cazul nostru înseamnă studiul prin care limba vorbită şi nevorbită influenţează sistemul nervos.

Ceea ce pot face alţii poţi să faci şi tu dacă le urmezi întocmai exemplul. Acest proces se numeşte **modelare.** Modelează-ţi felul în care alţii îşi folosesc **P-n-l**. Cei mai mari oameni de pe pământ au fost cei care au modelat pe alţii, au învăţat tot ceea ce se putea de la alţii şi apoi au mers mai departe pe propriile lor căi.

Eu i-am modelat pe câţiva dintre cei mai cunoscuţi experţi americani în succes uman. Numele lor este Napoleon Hill, Dale Carnegie, Tony Robbins, Terry Orlick, John Salmela şi alţii.

P-n-l este o unealtă foarte puternică, o unealtă cu care îţi poţi dezvolta puterea minţii. Cartea aceasta este pentru tine un model care-ţi descrie cum să-ţi dezvolţi **P-n-l** propriu, cum să-ţi controlezi mintea pentru a obţine succese în viaţă.

Tu ai puterea alegerii alternativelor

Legile naturii sunt un miracol care asigură ca toate planurile naturii şi legile universului să continue fără să fie influenţate de interferenţa omului. Legea obişnuinţelor cosmice controlează toate celelalte forţe ale naturii, controlează toate celelalte fiinţe vii în afara omului.

Omul este singura fiinţă dotată cu capacitatea de a-şi influenţa şi alege propriile obiceiuri, bune şi rele laolaltă. Privilegiul omului de a-şi schimba obiceiurile l-ar putea ajuta să-şi aleagă obiceiuri de succes continuu.

Puterea alternativelor de a selecţiona şi controla obiceiurile îi dă omului posibilitatea de a învăţa din legile universului pentru a-şi atinge scopul în viaţă.

Stelele şi planetele sunt legate între ele de legea obişninţelor cosmice. Ziua şi noaptea, anotimpurile anului, legea balanţei şi toate

*

OMUL ESTE SINGURA FIINŢĂ

CARE ARE PRIVILEGIUL

DE A-ŞI FIXA ŞI INFLUENŢA

DESTINUL

PE ACEST PĂMÂNT

*



fiinţele vii cu excepţia omului sunt legate de obişnuinţe predictibile.

Omul este singurul cu privilegiul de a-şi fixa şi influenţa destinul pe acest pământ.

"Omului ideal"- spunea Aristotel -***"îi face plăcere să ofere altora şi se simte ruşinat să aştepte favoruri de la alţii. Este un semn al superiorităţii să oferi ceva şi un semn al inferiorităţii să primeşti"***

Omul are dreptul de a-şi face un destin plăcut ori neplăcut, fericit ori nefericit, cu succes ori cu eşec, bogat ori sărac. **Rezultatele omului sunt nepredictibile deoarece puterea sa potenţială e nelimitată.** Totul depinde de alternativele pe care le alege şi de sacrificiile pe care e dispus să le facă în viaţă.

Omul poate face cu mult mai multe lucruri decât face în realitate.

Cele mai mari slăbiciuni omeneşti nu sunt altele decât acelea că oamenii au capacităţi pe care nu le folosesc. În fiecare generaţie au fost câţiva indivizi, e adevărat, puţini la număr, care au făcut ceva şi au influenţat spre bine generaţiile următoare de pământeni.

Civilizaţia este creată de către cei care îşi descoperă puterea magică a minţii lor şi o folosesc spre a ajuta progresul.

Balanţa universală

Balanţa Universală este un mecanism prin care natura menţine un echilibru perfect în tot ceea ce există în univers incluzând: **Inteligenţa, Spaţiul, Materia, Timpul şi Energia**.

Legea Balanţei Universale spune că: ***"Fiecare adversitate, fiecare dezamăgire, fiecare eşec şi fiecare frustrare omenească aduce cu ea seminţele unui beneficiu egal."***

Prin operarea acestei legi automate natura îl obligă pe individ să guste din experienţele plăcute ori mai puţin plăcute ale vieţii. Prin această lege compensatorie, fiecare persoană are dreptul şi puterea să obţină acel ***beneficiu*** din fiecare experienţă proprie neplăcută.

Căutarea fericirii

Sunt foarte mulţi oameni care îşi petrec viaţa căutându-şi fericirea. Viaţa ar fi diferită, spun ei, dacă măcar ar fi fericiţi. Aşa că unii se grăbesc acasă pentru a fi fericiţi, alţii pleacă de acasă pentru a fi fericiţi, unii se căsătoresc pentru a fi fericiţi pe când alţi divorţează pentru a fi fericiţi... Cercetări fără sfârşit şi ani pierduţi pe degeaba.

Fericirea nu se ascunde niciodată într-o casă nouă pe care ai construit-o, ori într-o meserie nouă pe care ai învăţat-o, ori într-un prieten nou pe care ţi l-ai făcut.

Fericirea nu o poţi cumpăra.

Un om înţelept are nevoie de foarte puţine lucruri pentru a fi fericit pe când un prostănac nu poate ajunge fericit niciodată. De fiecare dată când te laşi să depinzi de lucruri pe care nu le poţi controla, eşti condamnat la eşec.

Aşa că atâta timp cât am ceva de făcut, am pe cine iubi, am o speranţă - voi fi fericit. Acuma că ştiu că singura sursă de fericire este în mine, voi începe să o împart.

Alege un alt fel de a trăi viaţa.

Oamenii adesea uită că - singurii oameni fără probleme sunt cei morţi.

Riscă la orice posibilitate care-ţi poate oferi o viaţă mai bună ţie şi familiei tale.

Cheile alternativelor

Alegerea alternativelor, ori cum s-ar mai putea spune cheile alegerii alternativelor pe care le vrei sunt opțiunile tale. Cei ce trăiesc eşecuri nu şi-au exercitat niciodată posibilitățile lor pentru lucruri mai bune în viață deoarece ei nu au ştiut că au aceste alternative. Viața pentru ei nu a fost niciodată un joc unde studiul, munca, curajul şi perseverența au fost folosite să schimbe eşecul în succes şi mizeria în fericire.

Priveşte atent alternativele care-ți stau în față, alternative pe care le poți influența imediat, aşa ca tu să trăieşti restul vieții tale ca un creator în glorie şi nu în ruşine.

Alternativele îți aparțin. Vrei cumva totul...? Succes...? Fericire...? Mulțumire...? - alege alternativele care îți vor oferii aceste roade.

Găseşte puterea din spatele tronului şi vei putea deveni rege!

Foloseşte bine puterea alternativelor

Eu cred că mintea ta este cel mai puternic computer de pe planetă - foloseşte-l cum trebuie şi vei obține orice rezultate doreşti, îți va da orice răspuns doreşti. Problema noastră este aceea că noi nu avem manualul de folosire şi nu ştim cum să îl folosim şi e foarte dificil de înțeles.

În acest program am să-ți arăt cum trebuie să-ți controlezi şi direcționezi mintea cu precizie şi putere mai multă decât ai făcut-o înainte. Ceea ce va schimba viața ta nu este neaparat faptul că tu vei învăța mai multe de la mine. Ceea ce-ți va schimba viața este faptul că tu vei lua decizii şi îți vei folosi puterea personală acționând - **aceasta este de altfel o altă definiție a puterii.**

Indiferent cât succes ai în comparație cu prietenii ori în comparație cu ceea ce cred alți oameni, este timpul acum pentru tine de a urca o nouă treaptă a vieții tale - să începi să te bucuri mai mult de viață, cerând mai mult de la tine decât poate cineva cere şi folosind uneltele pe care ți le dau eu - ceea mai nouă tehnologie de a creea schimbarea.

Cum să-ți reprogramezi recondiționarea minții...? Cum lucrează mintea...? În cele ce urmează îți voi prezenta o tehnologie a schimbării - **formula succesului.**

Formula succesului

Formula succesului are 4 trepte:

Treapta întâia.

- Trebuie să ştii ceea ce vrei de la tine şi de la viață.
- Trebuie să decizi chiar acuma asupra a ceea ce vrei să se întâmple în următoarea lună în fiecare direcție a vieții tale.
- Cu cât eşti mai clar în ceea ce vrei, cu atâta îți vei reîmbărbăta mai bine mintea să găsească soluția la ceea ce te frământă.
- Claritatea este putere.
- Noi trebuie să ne concentrăm la ceea ce dorim din punct de vedere mental, emoțional, social, spiritual.
- Concentrarea e o forță care îți direcționează gândirea şi comportamentul. Este critic de a te concentra continuu în direcția obiectivelor tale.
- ***Când ai decis ce vrei din punct de vedere fizic, financiar şi emoțional - tu ai atins deja*** **prima treaptă a puterii personale.**

*

FIECARE ADVERSITATE,

FIECARE DEZAMĂGIRE,

FIECARE EŞEC ŞI

FIECARE FRUSTRARE

OMENEASCĂ ADUCE CU EA

SEMINȚELE UNUI

BENEFICIU EGAL

*

Treapta a doua. Acționarea.

- Tu trebuie să acționezi pentru a-ți realiza obiectivele. Multă lume în viață nu are nici o idee despre ceea ce-şi doreşte de la viață. Câțiva o fac chiar şi mai rău - ei ştiu ce vor dar nu vor face aproape nimic pentru a obține ceea ce vor. Ei stau numai şi aşteaptă. Ei spun: Poate într-o zi vom face acest lucru. "Acea zi" e acuma. "Acea zi" e astăzi. Drumul de "într-o zi" te duce la un oraş numit "Nicăieri". Aşa că e timpul să acționezi.
- Cum faci acest lucru...? - Luând o decizie.
- Decide că nu te vei mulțumi numai atunci când vei fi cel mai bun. Tu te vei sacrifica şi vei lupta din greu aşteptând mai mult de la tine decât îşi poate imagina cineva - aceasta este puterea adevărată - aceasta este ceea ce poate cineva obține luând o decizie.
- Când tu decizi ceva, tu elimini toate celelalte posibilități.
- Cea mai mare piedică în calea succesului la oameni este frica. Frica de succes, frica de eşec, frica de rejecție, frica de durere, frica de necunoscut.
- Singurul medicament împotriva fricii este de a o confrunta - priveşte-o în ochii şi acționează împotriva ei.
- **Diferența în viața noastră nu este condiționată de ceea ce putem face, ci mai degrabă de ceea ce vom face cu ceea ce ştim.**
- A sosit timpul ca tu să-ți dezvolți muşchii de a lua decizii. Ia decizii repede şi multe şi acționează asupra lor. Când ştii ceea ce vrei, nu-ți rămâne altceva de făcut decât să acționezi.

Treapta a 3 a.

- Urmăreşte ce obții din acțiunile tale. Cu alte cuvinte, tu ştii ceea ce vrei. Tu notezi ce acțiuni ai luat - acum eşti în măsură să vezi dacă acțiunile tale te duc spre realizarea

obiectivului, ori te îndepărtează de el.
- Nu uita - **Flexibilitate înseamnă putere**.

Treapta a 4 a.

- Dacă observi că metoda ta nu lucrează - schimbă-ți metoda, încearcă altceva. Cât timp vei încerca și continua să-ți schimbi metoda...? Atâta timp cât va fi nevoie pentru a avea succes. Privește la copiii noștri. Cât de mult încearcă ei înainte de a reuși să meargă..., ei ne oferă nouă **formula magică...**, Nici nu e de mirare că toată lumea umblă. Adulții nu se comportă la fel. Lor le e frică de eșec. Dacă încearcă și văd că nu merge, ei mai încearcă odată, de două ori, iar apoi renunță și nu mai încearcă acel lucru. Ei nu vor să pară ridicoli și de aceea renunță.

- **Fii flexibil,** folosește întotdeauna puterea flexibilității.

Rezumat al formulei succesului:

1. Clarifică-ți ceea ce vrei.

2. Acționează.

3. Sesizează direcția în care te îndrepți.

4. Schimbă-ți metoda dacă nu merge.

Aceasta este formula succesului. Acesta este ceea ce am făcut în viața mea. Și am mai adăugat un lucru - un lucru care poate ajuta la grăbirea procesului: În loc să știi ceea ce vrei și în loc să acționezi la întâmplare, tu poți folosi Modelarea. Acest proces îți va grăbi drumul spre succes.

Ceea ce mi-am zis a fost următorul lucru: Haide să vedem ce vreau cu adevărat... Haide să aflu pe cineva care deja are rezultate în ceea ce vreau eu să fac... Haide să fac și eu ca el...

Eu cred că succesul lasă urme. Oamenii de succes fac lucrurile într-un anumit fel și o fac continuu - dacă cineva face ca ei, dacă noi plantăm aceleași semințe, noi vom obține același tip de rezultate indiferent de vârstă, de religie ori culoare, ori sex - nimic din acestea nu contează. Această lege funcționează la oricine - iar dacă tu o aplici te va ajuta și pe tine la fel. Singurul lucru necesar este că tu trebuie să știi ce vrei într-adevăr de la viață.

Am modelat continuu oameni de succes în loc de a reinventa formula succesului, ori în loc de a încerca și inventa totul pe pielea mea. Mi-am zis: Haide să găsesc persoane care au deja rezultate și să văd ce fac ei - haide să fac aceleași lucruri, să obțin rezultate mai repede, să grăbesc timpul. Rezultatul a fost extraordinar - am descoperit astfel că toți cei pe care îi urmăream făceau lucruri asemănătoare, ei toți aveau ambiție, voință, perseverență, dăruire, concentrare, echilibru și o putere mentală extraordinară. Nici nu e de mirare că toți erau învingători.

Oamenii de succes fac lucruri asemănătoare. Lucrul cel mai miraculos este că - **și tu poți face la fel.** Și tu poți afla ce fac ei și poți face exact la fel pentru a-ți schimba viața și destinul.

Tu ai puterea creării

Schimbarea eternă conduce pe lista Miracolelor vieții. Ultimul secol a adus mai multe schimbări decât toată istoria noastră umană la un loc. Automobilele, telefonul, radioul, televiziunea, avioanele, rachetele spațiale și computerele au fost toate rezultate din procesul gândirii umane.

Schimbarea este unealta progresului uman. Legea schimbării este legea naturii fără de care noi nu am putea avea ceea ce numim civilizație. Fără schimbare rasa umană ar continua să fie acolo unde

a început.

Datorită schimbării ori evoluției. rasa umană a evoluat foarte mult și s-a transformat într-o specie din ce în ce mai inteligentă și mai divină.

Scopul educației adevărate este de a se acționa asupra minții individului și de a o dezvolta începând din interior; să facă ca mintea lor să evolueze și să se extindă prin schimbările constante în procesul gândirii lor. În acest fel individul își va recunoaște puterea potențială și va fi astfel în măsură să-și rezolve problemele ivite în viață.

Legea schimbării este cea mai grozavă sursă de educație. Prin această lege omul este obligat să crească continuu. Indiferent dacă o aplicăm la indivizi, la instituții ori națiune, legea schimbării va produce obișnuințe misterioase puternice, care vor rupe insuccesele trecutului și vor aduce obișnuințele succesului.

În sufletul fiecăruia dintre noi oameni se aude o voce care strigă în noi din când în când: Trezește-te, dumirește-te și scapă-te de aceste obișnuințe care nu te duc nicăieri. Dacă vrei într-adevăr să-ți asculți vocea sufletului, tu trebuie să accepți legea schimbării - tu trebuie să te adaptezi la schimbare și să continui să te dezvolți.

Cel mai important lucru pe care Creatorul l-a făcut cadou omului este acela că i-a dăruit toate uneltele de care are nevoie pentru a deveni maestrul destinului său. Acest cadou nu a fost altceva decât libertatea de a-și folosi legea schimbării. Prin simplul proces de schimbare a atitudinii minții, omul poate atrage spre el orice formă de viață dorește și poate transforma orice dorință în realitate. Acesta este singurul lucru asupra căruia omul are complet control. Creatorul trebuia neaparat să-l fi gândit în momentul în care i l-a oferit omului.

"Fiecare adversitate, fiecare pierdere, fiecare circumstanță neplăcută și fiecare durere fizică duce cu ea semințele unei binefaceri echivalente" - spunea Emerson

După ce ai citit această carte, îți vei deschide ochii și vei putea

analiza mai ușor lucrurile din jurul tău, persoanele din jurul tău, învingătorii din jurul tău și le vei împrumuta calitățile în comportamentul și gândirea ta.

Luarea unei decizii

Puterea luării unei decizii este o armă ori o unealtă pe care o poți folosi în orice moment pentru a-ți schimba radical viața. În momentul în care tu ai luat o decizie nouă tu nu faci altceva decât îți pui în mișcare mecanismul răspunzător de destinul tău.

O decizie este măsurată prin acțiunile pe care le iei imediat pentru a ți-o realiza. Reamintește-ți că dacă tu nu acționezi - tu încă nu ai decis.

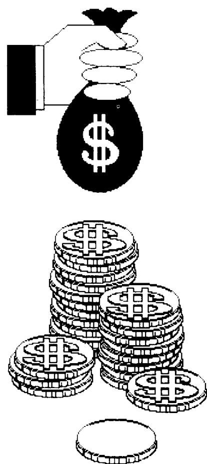
Cel mai greu lucru pentru a realiza ceva este de a lua o decizie. Odată decizia luată îți este cu mult mai ușor să acționezi asupra ei și a o transforma într-o realizare pentru tine.

Tu ai acumulat foarte multe cunoștințe până acum în viața ta, dar acestea trebuie organizate, aranjate și înțelese pentru a le putea folosi cum trebuie spre a-ți îmbogăți viața.



CAPITOLUL VII

BANII



BANII

CEA MAI mare problemă cu care se confruntă majoritatea oameni astăzi este lipsa banilor. Banii vin ca un rezultat al combinației dintre putere mentală și acțiune energică.

Înainte ca tu să poți construi o casă nouă pe locul celei vechi, tu trebuie mai întâi să cureți locul. Înainte ca tu să poți obține bogățiile pe care încă nu ai fost în stare să le obți, tu trebuie să te eliberezi mai întâi de obiceiurile și de ceea ce te-a dus mereu la insuccese. Tu trebuie să faci acest lucru în mintea ta, tu trebuie să schimbi structura sărăciei mentale cu structură nouă a bogăției.

Pentru început îți cer să elimini din gândirea și vorbirea ta toate scuzele sărăciei. Omul sărac este totuși cel mai bogat într-un singur lucru - în scuze. Eu nu am cunoscut încă pe nimeni care să aibă succes atâta timp cât a folosit scuze. Orice om de succes putea găsi scuze să piardă - dar el a găsit mereu și mereu soluții pentru succes.

Banii pot fi o preocupare majoră a gândurilor tale. În momentul în care ei te preocupă atât de mult, mintea ta va lucra să găsească modalitățile de a-i obține. Apucă-te de lucru imediat, întotdeauna păstrează-ți obiectivul în minte și începe să economisești.

Imaginează-ți cu claritate lucrurile pe care le dorești și spune-ți continuu că le vei obține. Dar să nu crezi cumva că acest lucru se va realiza de la sine dacă tu nu faci altceva decât să te gândești la el. Marile bogății nu sunt realizate într-o singură zi, ci rezultă din banii adunându-se la cei pe care îi ai, ori la cei pe care îi câștigi și economisești. Dar dacă tu vrei o bogăție mare tu trebuie să-ți pui

mintea şi energiile tale să lucreze în aceea direcţie. Până la urmă vei reuşi dacă continui să lucrezi şi să ai puterea încrederii.

Bogăţia este subiectivă. Omul bogat e cel care nu are gânduri de bani ori alte bunuri materiale. Acest nivel de fericire poate fi atins la orice tip de venituri. Sunt cerşetori fără bani şi nu-şi fac probleme, sunt miliardari care nu-şi fac probleme cum de altfel sunt şi oameni cu venituri mediocre care nu-şi fac probleme din cauza lipsei banilor. Nota sărăciei umane nu este neaparat un venit mic. Sărăcia este anxietatea legată de bani ori alte bunuri materiale.

Cunosc oameni săraci care câştigă foarte puţini bani, dar care au tot ceea ce-şi doresc să mănânce, să bea ori să îmbrace. Aceştia sunt bogaţi. Şi mai ştiu şi oameni care câştigă miliarde, dar totuşi sunt săraci deoarece sunt neliniştiţi şi bolnavi după bani şi alte bunuri materiale.

Multă lume pretinde că vrea bogăţie dar majoritatea preferă să o ia uşurel, majoritatea preferă să doarmă şi să chefuiască în loc să lucreze. Unii preferă băutura şi jocurile de noroc şi petrec majoritatea timpului făcând aceste lucruri. Alţii preferă sexul - aceştia îşi petrec timpul alergând după femei. Aceşti oameni visează doar la bogăţie dar ei nu şi-o doresc cu-adevărat.

Obiceiurile sărăciei

Tu nu ai scuze pentru sărăcie. Dacă eşti sărac a fost şi este din vina ta deoarece nu ai învăţat de la alţii cum să scapi de sărăcie. Acuma că ştii ce trebuie să faci, tu nu mai ai nici un fel de scuze.

Elimină-ţi obiceiurile care-ţi produc sărăcie. Pentru multă lume sărăcia este un obicei, ori o grămadă de obiceiuri. Eliminarea acestor obiceiuri de sărăcie şi dezvoltarea altora noi îţi pot schimba viaţa.

Cele mai importante obiceiuri ale sărăciei sunt:

Obiceiul NR 1. Îmbolnăvirea. Îmbolnăvirea te opreşte din lucru. Te face depresat şi îţi stopează planurile de dezvoltare personală. Îţi stoarce banii prin medicamentele pe care le cumperi şi prin taxa doctorilor la care te duci. Îţi mănâncă timpul şi îţi scurtează viaţa.

Obiceiul NR 2. Dezordinea. Omul care nu ştie unde îşi cheltuie banii este exact ca şi omul care sângerează, dar nu se bandajează. Rezultatul acestei dezordini financiare poate fi foarte umilitoare pentru fiecare dintre noi. Oamenii dezordonaţi au mereu probleme cu banii. Ei nu au niciodată destui bani ca să-şi plătească datoriile la zi, aşa că ei împrumută continuu. Ei nu prevăd niciodată cheltuielile pe care le au acum şi uită întotdeauna ce au făcut cu banii pe care i-au avut în trecut.

Obişnuinţa imprumutatului creşte cu timpul. La început ei împrumută de la prieteni, apoi de la case de împrumuturi. Dar ei uită un lucru elementar: De fiecare dată când împrumuţi îţi pierzi puţin din controlul asupra vieţii tale şi îţi dai viaţa ta în mâinile altora.

Obiceiul NR3. Risipa. Anumiţi oameni săraci risipesc dinadins pentru a părea bogaţi. Bogatul ştie că este bogat, el se bucură de bogăţia lui, e mulţumit şi confident, el nu simte nevoia de a impresiona pe cineva. Aşa că el nu risipeşte.

Risipa este o cheltuială inutilă de bani ori alte bunuri materiale. Dacă de exemplu cheltuieşti 1 000 000 000 de lei pentru o casă de care are nevoie familia ta numeroasă, e un lucru - dar dacă tu cumperi de exemplu o cămaşă cu 100 000 lei pe care nu o porţi niciodată, acesta e un alt lucru. Tu şi cu familia ta aveaţi mare nevoie de casă, dar din moment ce tu nu porţi cămaşa cumpărată înseamnă



OMUL BOGAT

E CEL CARE NU ARE

GÂNDURI DE BANI

ORI ALTE

BUNURI MATERIALE



că tu nu ai avut nevoie de ea şi totuşi ai cumpărat-o. Ceea ce tu ai făcut cumpărând cămaşa este o obişnuință - o obişnuință a sărăciei, o obişnuință care invită sărăcia să intre în viața ta şi să rămână în viața ta atâta timp cât procedezi astfel.

Obişnuința cheltuielii te va face până la urmă sărac. Această obişnuință e ca un cancer, la început creşte neobservată, dar cu timpul se dezvoltă şi ajunge de nestăpânit şi astfel îți ucide orice prospect de îmbogățire.

Probabil cea mai serioasă dintre risipele omului este risipa timpului. Tu poate îți vei recâştiga banii pierduți, dar timpul pierdut s-a dus pentru totdeauna.

Obținerea bogăției

Bogățiile pe care ți le doreşti tu există deja undeva. Bogăția este peste tot în jurul tău exact ca şi aerul pe care îl respiri. Viața poluată cu obişnuințele sărăciei este ca o casă umplută cu fum şi fără aer. Deschide fereastra acestei case şi lasă fumul sărăciei să iasă din casa ta şi permite aerului curat al bogăției să-i ia locul.

Următoarele idei te pot ajuta în această direcție.

1. Paşii pentru obținerea bogăției sunt la fel ca şi cei pentru obținerea altor obiective. Decide ce vrei în privința banilor şi bunurilor materiale.

2. Dă mai mult pentru a obține mai mult. Sunt foarte multe alte lucruri pe care le poți da în locul banilor, tu poți da timpul, talentul şi gândirea ta. Oricine doreşte să dea va găsi modalități să o facă dacă într-adevăr doreşte acest lucru.

3. Rupe-te de trecutul tău. Lucrurile din trecutul tău ocupă un anumit spațiu în mintea ta și în casa ta. Tu trebuie să scapi de lucrurile vechi, să-ți arzi ideile vechi, pentru a putea astfel face loc ideilor noi pe care le aștepți să-ți vină în minte.

4. Încurajează-te. Pentru mulți oameni să se despartă de sărăcie și să se îndrepte spre bogăție este o muncă foarte grea. Gândurile sărăciei și obiceiurile sărăciei sunt foarte tenace. Cu cât este mai mare dorința ta cu atât vei putea să-ți faci și să-ți exerciți planul tău pentru bogăție.

Puterea divină

Puterea comunicației controlează gândirea, puterea gândirii formează caracterul, puterea caracterului influențează evenimentele din viața noastră. Aceste principii universale pot fi aplicate de tine în viața ta și astfel tu poți obține puterea divină.

Tu și numai tu poți aplica aceste legi și tehnici în viața ta pentru a ți-o schimba. Numai tu poți avea imboldul de a te dezvolta. Numai tu poți lua decizia de a nu mai aștepta, ci de a merge să-ți realizezi tot ceea ce ai visat în viață. Numai tu îți poți exprima deschis dorințele pentru că numai tu ți le cunoști.

Cunoștințele din această carte sunt întâlnite probabil și în alte cărți ori în mințile multor oameni. Dacă tu dorești sigur aceste cunoștințe, ele îți sunt oferite în această carte. Dacă accepți ideile acestei cărți, fă-o cu convingere și încredere. Trăiește așa cum crezi tu. Sentimentul de a fi incorect cu tine are un efect nesănătos și dăunător asupra ta. Fii sincer cu tine. Tu poți merge atât de departe cât vrei în viață.

Realizările materiale

Un lucru care-mi place foarte mult în munca mea este acela că foarte multă lume vine la mine pentru consultații. Multe dintre persoanele pe care le consult îmi pun întrebări legate de succesul lor în privința realizării lor materiale - adică îmi cer sugestii pentru a-i ajuta să se îmbogățească.

Cu ceea ce încep aproape întotdeauna discuțiile mele cu ei este: *"Cei care caută bani trebuie să vadă în primul rând unde sunt banii"* Așadar, dacă tu vrei bani tu trebuie să te asociezi cu oamenii care îi au, ori cu cei ce știu cum să-i obțină. Adevărul este că dacă te interesează banii, tu trebuie să te duci acolo unde sunt și mai ales acolo unde sunt cheltuiți și de asemenea să ajungi să-i cunoști pe cei care cheltuiesc banii. Dacă tu vrei de exemplu să-ți vinzi mașina învechită, degeaba te duci cu ea la un târg de animale pentru că îți vei pierde timpul degeaba și nimeni nu ți-o va cumpăra - în schimb dacă te duci cu ea la piața de mașini, șansele tale sunt cu mult mai mari.

Gândirea negativă și sărăcia

Sărăcia este rezultatul gândirii negative pe care o experimentează aproape fiecare persoană de pe pământ într-un moment ori altul. Este cea mai dezastruoasă dintre fricile omului. Din moment ce ea este controlată de minte și din moment ce tu îți controlezi mintea, tu o poți controla și pe ea.

Din moment ce majoritatea oamenilor sunt născuți și crescuți în sărăcie înseamnă că ei acceptă această stare și continuă să trăiască în ea. Sărăcia este un mecanism de testare prin care se pot separa cei puternici de cei slabi. Cei care confruntă sărăcia devin bogați atât din punct de vedere material, dar și din punct de vedere spiritual și mental.

Am observat că oamenii care au scăpat de sărăcie au mai multă încredere în capacitățile lor de a face orice stă în calea progresului lor, pe când cei care acceptă sărăcia ca un lucru de care nu pot scăpa, arată semne de slăbiciune în aproape toate direcțiile vieții lor.

Sărăcia are meritul de a instiga individul la luptă. Chiar dacă eu am fost născut într-o familie săracă, acest lucru nu a însemnat ca eu să accept această condiție ca un fel de viață pentru mine. Primul lucru pe care l-am făcut pentru a alunga sărăcia din viața mea este că m-am înscris la liceu și apoi la facultate. Cu acest fel de investiții tu nu poți rămâne sărac.

Posibilitățile pe care le-am avut în facultate de a învăța secretele succesului de la mii și mii de oameni care au trăit pe acest pământ în glorie mi-au oferit o posibilitate extraordinară. Această posibilitate o folosesc spre ai ajuta și pe alții să le dezlege și folosească în viața lor.

Acum când estimez că ajutorul meu pentru prosperitate îi ajută pe milioane de oameni atât în România cât și în Ungaria și Canada, eu văd că investiția mea de a-mi risca viața, de a trece granița ilegal, de a mă sacrifica în școli, a meritat pe deplin.

Sărăcia inspiră

Tu experimentezi foarte multă durere în mintea ta deoarece încă nu ai reușit și nici nu vezi cum vei reușii să obții independență financiară. Metoda de a schimba acest reflex negativ este de a lega durerea de ceva, de a condiționa la nivel mental plăcerea cu opusul durerii. Noi în mod sigur am asociat în trecut în mintea noastră, aş putea spune chiar fără să ne dăm seama că a avea bani este dureros. A avea bani înseamnă că eşti zgârcit, egoist și răutăcios. Noi trebuie neaparat să rupem aceea condiționare și să condiționăm mintea noastră cu convingerea că a avea banii înseamnă..... plăcere! *Acesta este primul și cel mai important pas pe care trebuie să-l faci spre*

*

SĂRĂCIA

ESTE UN MECANISM

DE TESTARE PRIN CARE

SE POT SEPARA

CEI PUTERNICI

DE CEI SLABI

*

independența ta financiară.

Așadar noi putem vedea că sărăcia îi poate inspira pe alții să acționeze pentru a realiza obiective extraordinare. Sărăcia poate fi o experiență grea de suportat pentru mulți dintre oameni - majoritatea oamenilor însă uită că ei se pot debarasa de ea.

Majoritatea bărbaților și femeilor deosebiți de-a lungul civilizațiilor noastre au cunoscut sărăcia - dar ei au reușit să o controleze, să o anihileze și să scape de ea - altfel ei nu ar fi ajuns atât de cunoscuți.

Oricare dintre noi poate fi bogat. În cele ce urmează îți voi prezenta 5 tipuri de bogății pe care orice om le pot obține:

1. Atitudinea Mentală Pozitivă. Toate bogățiile omului materiale ori spirituale încep la un moment dat cu o stare psihică asupra căruia un individ are control complet. O Atitudine Mentală Pozitivă atrage după sine Dorința și Încrederea.

2. Sănătatea Fizică. O minte sănătoasă gândește sănătate atât în mâncare cât și în activitățile fizice pe care le intreprinde. Păstrarea unei Atitudini Mentale Pozitive este cea mai bună metode de a evita îmbolnăvirile și de aceea este neaparat necesară oricărui individ care vrea să fie sănătos.

3. Încrederea. Încrederea este forța care transformă energia gândului într-un echivalent spiritual. Încrederea este comunicarea omului cu Universul. Ea este solul fertil al grădinii minții unde pot fi cultivate toate bogățiile vieții. Este elixirul care dă putere creativă și impuls gândirii.

4. Dragostea. Nu poate exista o mai mare bogăție pe acest pământ decât cea pe care noi oamenii o numim dragoste. Dragoste de aproapele nostru, dragoste de soț, soție, dragoste de mamă, tată, dragoste de frate, soră, dragoste de unchi, mătușă, dragoste de verișor, verișoară, dragoste de vecin, vecină etc. Dragostea aduce cu ea bucuria exprimării, a înțelegerii, a sacrificării și magia divină a ceea ce simți când iubești. Dragostea reprezintă cel mai bun tratament împotriva fricii, melancoliei și frustrării și este cel mai bun medicament pentru sănătatea fizică.

5. Capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți. Omul care nu se cunoaște pe sine, nu-i poate cunoaște pe ceilalți. Capacitatea de a-i cunoaște pe oameni stă la baza tuturor prieteniilor, formează baza de plecare în dezvoltarea armoniilor și cooperării dintre oameni. Cunoscându-te pe tine, vei putea începe să-i cunoști pe alții. Când te vei cunoaște pe tine, vei observa că oamenii sunt aproape la fel, toți au evoluat din aceeași sursă și că toate comportamentele umane sunt conduse de către următoarele motive: dragoste, ură, frică, recunoaștere, și îmbogățire.

Tu acuma ai o înțelegere asupra celor 5 bogății ale lumii. După cum vezi, toate aceste bogății sunt sub controlul tău absolut. Dacă tu alegi să le folosești - tu vei putea obține cealaltă bogăție - **banii.** Acesta este modul prin care sărăcia se poate transforma în bogăție. Aplică așadar aceste principii la viața ta și ve avea succes. Succesul este obținerea celor 5 bogății ale lumii.

Realitatea financiară

Metoda prin care toate dorințele tale financiare se pot transforma în realitate este formată din 4 elemente foarte simple, dar foarte importante.

1. Clarifică-ți în mintea ta cantitatea de bani pe care vrei să o dobândești. Nu e suficient să spui că vrei foarte mulți bani - tu trebuie să fi specific în privința numărului de bani pe care vrei să-i dobândești.

2. Stabilește o dată calendaristică pe când vrei ca acești bani să-ți aparțină și fă un plan mic, clar și simplu de acțiune pentru obținerea banilor.

3. Explorează-ți posibilitățile de realizare a planului tău și hotărește cu ce vrei să "plătești", ori ce vrei să dai în schimbul obținerii banilor propuși. Înțelege clar un lucru pe cât de simplu, pe atât de adevărat - în lume nu există așa ceva ca câștig ușor, ori câștig fără plată.

4. Fă-ți un plan concret de acțiune din care să nu lipsească suma de bani pe care o dorești, data exactă pentru obținerea ei, ceea ce vrei să "plătești" pentru obținerea banilor și un plan clar prin care intenționezi să obții suma.

5. Citește acest plan în fiecare seară înainte de a te duce la culcare. Este foarte important acest lucru deoarece astfel tu îi permiți subconștientului tău să lucreze și noaptea pentru a găsi soluțiile cele mai potrivite pentru tine.

Este foarte important ca tu să urmezi întocmai instrucțiunile de mai sus. Nu îți cer să faci mare lucru. Nu îți cer să faci sacrificii. Tu trebuie să realizezi că toți cei care au acumulat bogății imense, la început au trebuit să viseze, să spere și să-și dorească realizarea visului lor. Toate aceste evenimente s-au întâmplat mai înainte ca ei să se îmbogățească. Ceea cu ce am să te asigur eu chiar acuma este că - tu nu vei putea avea niciodată bogății, dacă tu nu ajungi mai întâi să le dorești și să crezi că le poți avea.

Izvorul vieții

Orice om odată ajuns la succes, recunoaște existența unui izvor al vieții. Acest izvor este procesul gândirii. Ei au descoperit că emoțiile pozitive ale gândirii te duc spre succes cum dealtfel emoțiile negative ale gândirii te duc spre sărăcie. Dacă tu te găsești pe partea sărăciei, tu poți să-ți schimbi emoțiile ca să ajungi la partea bogăției.

Bogăția și sărăcia își schimbă mereu stăpânii. Când bogăția apare în locul sărăciei, schimbarea de obicei se întâmplă printr-un anumit plan dinainte stabilit. Sărăcia nu are nevoie de planuri de sărăcire și nu e nevoie de efort din partea ta de a o obține. Bogăția vine mai greu, ea e mai rușinoasă și mai timidă, ea are nevoie de efort din partea ta pentru a o convinge că poate veni și la tine.

Când lumea se gândește la succes ori la eșec, ei se gândesc în termeni gigantici, la ceva gigantic. Dar eșecul ori succesul nu este ceva care se întâmplă așa dintr-o dată, ori așa peste noapte.

Eșecul este rezultatul renunțării la ceea ce ți-ai propus, renunțarea de a da 100% din tine în ceea ce faci ori crezi.

Succesul de asemenea este ceva care se întâmplă cu pași mici - este o combinație de lucruri de succese mici de-a lungul vieții, extinderea limitelor, crearea unei vieți care să te facă fericit că este a ta.

Independenţa financiară

Unii oameni cred că numai având bani pot face bani. Acest lucru nu e adevărat. Dorinţa direcţionată spre obţinerea banilor şi lecţiile învăţate în această carte sunt modalitatea ceea mai sigură de a obţine bani.

Banii nu sunt altceva decât o materie moartă. Ei nu pot gândi şi nu pot alege unde se duc, dar ei pot vedea şi pot auzi pe cei care-i urmăresc şi pe cei care se luptă să-i obţină.

Banii fără minte sunt periculoşi.

Şi acum, înainte de sfârşitul acestui capitol, aş vrea să te las cu învăţămintele unei poveşti pe care am auzit-o în copilărie:

Cu mult timp în urmă, un nobil înţelept şi-a chemat fiul şi i-a zis:

"- Fiule, acuma că ai împlinit 16 ani, eu consider că a sosit timpul să-ţi câştigi singur existenţa. Aşa că te rog de mâine să-mi araţi în fiecare seară banii pe care i-ai câştigat prin muncă."

Copilul s-a gândit în seara respectivă la propunerea tatălui său, apoi dimineaţa a mers la mama lui de la care a cerut o bancnotă de 5 galbeni, după care s-a jucat toată ziua, iar seara i-a dat tatălui său banii respectivi spunându-i:

"- Tată, iată banii pe care i-am câştigat azi."

Tatăl, la rândul său a luat bancnota din mâna fiului, s-a uitat la ea, apoi la fiu, iar apoi a aruncat-o în focul care ardea în şemineu. Fiul a privit nedumerit şi calm toată scena derulată în faţa ochilor lui. Nu ştia ce să creadă despre gestul tatălui său.

Tatăl, l-a rugat să-i aducă şi a doua zi seara banii câştigaţi prin munca lui.

Din nou, fiul s-a gândit seara, apoi a mers la bunica sa de la care a cerut o bancnotă de 5 galbeni. Ziua următoare scena s-a repetat din nou.

A treia zi fiul neavând de la cine să mai ceară bani s-a dus la cărat lemne din pădure. Seara, ajuns ostenit acasă s-a dus direct la tatăl său căruia i-a înmânat bancnota câştigată. În momentul în care tatăl său a aruncat bancnota în foc, fiul s-a repezit să o salveze de flăcări. Bancnota aceea a fost câştigată cu sudoare şi avea o valoare deosebită pentru el. Nu-şi putea permite să lase pe cineva să distrugă munca lui de o zi. La vederea acestui comportament, tatăl înţelept şi-a dat seama că mesajul lui a fost înţeles în cele din urmă.

Numai banii câştigaţi prin muncă cinstită au într-adevăr valoare, ori aşa după cum ne spune românul **"Ce vine uşor, merge uşor"...!**



PARTEA

A

PATRA

CAPITOLUL VIII

PLANIFICAREA VIEȚII



PLANIFICAREA VIITORULUI, PLANIFICAREA VIETII

A I ÎNVĂŢAT până acuma că tot ceea ce face omul porneşte la un moment dat de la o dorinţă. Dorinţa se transformă în realitate dacă există un plan şi se acţionează conform lui. Chiar dacă primul plan nu merge, omul îşi poate face un alt plan, un plan nou care să-l înlocuiască pe cel vechi. Dacă nici acesta nu merge, omul îl poate schimba din nou. Acesta este secretul care diferenţiază între învingători şi învinşi - lipsa de persistenţă este una dintre slăbiciunile învinşilor.

Indiferent cât de capabil ori "inteligent" ai fi - tu nu poţi avea succes dacă nu ai un plan clar de bătaie şi acţiune. Nu uita niciodată, chiar şi când planurile tale nu se adeveresc a fi cele mai bune, că - pierderea temporară nu înseamnă pierdere totală, ori a pierde o luptă nu înseamnă neaparat a pierde războiul. Înseamnă doar că planurile tale nu au fost bune. Fă alte planuri şi începe totul din nou - nu te da bătut.

Milioane de oameni trec prin viaţă în mizerie şi sărăcie deoarece nu au un plan de acţiune în viaţa lor. Realizările lor nu pot fi mai bogate decât planurile lor.

Dacă planurile tale lipsesc, la fel îţi vor lipsi şi realizările. Aşa că apucă-te de lucru!

Planificarea inteligentă este esenţială pentru succes.

Următoarele componente psihologice sunt foarte importante când planifici ceva:

1. Curajul. Curajul de a pune în aplicare ceea ce ştii tu cel mai bine, curajul de a face un plan şi a ţi-l pune în aplicare. Foarte mulţi oameni nu au curajul să facă un plan, foarte mulţi dintre ei aşteaptă ca viaţa să rezolve toate problemele lor fără ca ei să trebuiască să facă ceva.

2. Obişnuinţa de a face mai mult decât ceea ce primeşte în schimb. Cel mai bun conducător este cel ce face mai mult decât le cere subordonaţilor lui. Cea mai valoroasă calitate umană este posedată de cei care cer mai puţin decât valoarea lucrului pe care îl fac.

3. Capacitatea de a-şi asuma responsabilitate deplină pentru ceea ce fac. Omul cu succes îşi asumă întotdeauna întreaga responsabilitate pentru lucrurile care nu i-au mers prea bine. El ştie că putea face mai bine şi că putea să evite anumite lucruri - şi că el este cel răspunzător pentru un anume eşec.

4. Capacitatea de a-şi realiza planul făcut. O persoană cu succes îşi va duce întotdeauna la îndeplinire planul făcut şi îşi va planifica acţiunile sale conform planurilor pe care le are de îndeplinit.

Lumea e plină cu tragedii. Cea mai mare tragedie a lumii este aceea că peste 95 % din adulţii de azi, bărbaţii şi femei, au încercat foarte multe lucruri în viaţa lor, au avut foarte multe eşecuri, iar acum sunt nemulţumiţi şi nefericiţi.

Cele mai semnificative motive pentru eşec sunt următoarele:

1. Lipsa unui scop precis în viaţă. Peste 90 % dintre adulţii de azi nu au un scop precis în viaţă. Dacă nu ştii unde vrei să ajungi, tu nu ai de unde să ştii ce trebuie să faci. Tu nu ai cum ajunge la succes, dacă tu nu vrei să faci nimic şi să acţionezi pe direcţia succesului.

2. Boala. Nici o persoană nu poate avea succes dacă este bolnavă. Multe din cauzele îmbolnăvirilor sunt cauzate de lipsa ambiţiei, lipsa măsurii în alimentaţie şi în viaţa de zi cu zi.

3. Lipsa ambiţiei. Persoana care este indiferentă dacă urcă ori dacă coboară în viaţă, nu are nici un tratament şi nici un medicament pe măsură. Ambiţia este un lucru care trebuie să fie prezent în fiecare dintre oameni - unii dintre noi au mai multă decât alţii. Cu cât ai mai multă ambiţie, cu atâta sunt şansele tale de succes mai mari.

4. Personalitate negativă. Oamenii care îi resping pe ceilalţi oameni din jurul lor printr-un comportament neplăcut nu pot ajunge să aibă succes. Succesul vine ca rezultat al puterii, iar puterea este obţinută prin unirea eforturilor mai multor oameni. O persoană negativă nu va atrage cooperarea cu alţi oameni.

5. Necinste. Nimic nu poate înlocui cinstea. Mai degrabă ori mai târziu cei care ajung să colaboreze cu necinstea vor ajunge să fie ocoliţi de ceilalţi oameni, îşi vor pierde reputaţia şi câteodată chiar şi libertatea.

Tu te poţi cunoaşte cu adevărat numai printr-o analiză exactă a ta. Analiza ta proprie este esenţială pentru a şti cum stai cu obiectivele pe care ţi le-ai aşezat în trecut. Aceasta trebuie făcută la sfârşitul anului pentru a vedea ce anume din ceea ce ţi-ai dorit nu s-a realizat şi ce anume poţi să îmbunătăţeşti în viitor.

*

INDIFERENT CÂT DE

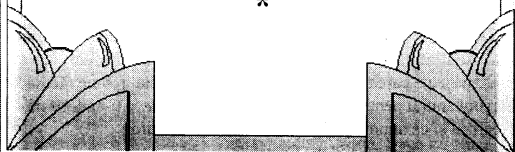
CAPABIL ORI "INTELIGENT" AI

FI, TU NU POȚI AVEA SUCCES

DACĂ NU AI

UN PLAN CLAR DE ACȚIUNE

*



Foloseşte un inventar pentru a vedea care dintre întrebările puse te pot ajuta:

Trăind într-o țară comunistă până nu demult, majoritatea noastră nu ne-am observat şi analizat drepturile pe care le avem acuma. Noi avem libertate în gândire, în educație, în religie, în politică, în afaceri, libertatea de a ne muta şi locui unde vrem, libertatea de a ne căsătorii cu cine vrem, libertatea de a mânca ce vrem, libertatea de a ajunge ceea ce vrem - chiar şi conducătorul României dacă vrem.

Tu ai puterea de a iubi

Eu sunt o ființă a lumii, eu sunt o rudă cu ceilalți locuitori ai lumii pentru că respirăm acelaşi aer, primim aceeaşi lumină de soare şi avem aceeaşi dorință de a avea o lume mai bună.

Eu am responsabilitatea de a da, de a primii, de a fi bun, deschis, iertător cu toți ceilalți locuitori ai lumii. Am dobândit această lume de la cei ce au trăit înaintea mea aici. Eu ocup un spațiu doar pentru câtva timp în această lume. De ce n-aş încerca ca trecerea mea pe această lume să fie cât mai fructuoasă şi cât mai bogată.

Prezentul e tot ce avem. Tu ai doar o singură viață - trebuie să fii bun cu corpul tău şi cu viața ta. Viața nu e perfectă; câteodată eşti fericit, altădată eşti devastat..., câteodată câştigi iar altădată pierzi..., acceptă asta.

Corpul nostru e ca o maşină care face o multitudine de lucruri..., este cea mai perfectă maşină creată vreodată, pentru că noi avem milă, avem vise, avem idei şi dorințe, avem credință, iubim şi vrem să fim iubiți.

Toate schimbările profunde din corpul nostru sunt confruntate cu rezistență..., fii pregătit..., corpul tău va încerca să se opună schimbărilor pe care tu vrei să le faci..., acesta este felul prin care el

vrea să vadă dacă tu eşti serios despre ceea ce vrei să schimbi.

De fiecare dată tu vrei să faci o schimbare în viaţa ta, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ţi schimbi standardele. Gândeşte-te la Decebal, Traian, Shakespeare, Michelangelo, Eminescu şi mulţi alţii - gândeşte-te la standardele pe care şi le-au pus în viaţa lor. Gândeşte-te că aceeaşi putere pe care au folosit-o ei atunci îţi este la îndemână şi ţie dacă ai curajul să o foloseşti.

Haide să începem o călătorie, o călătorie a puterii tale personale. Tu eşti în măsură să gândeşti ceea ce vrei, acţionezi imediat şi modelezi oamenii de succes. Urmăreşte-ţi progresul..... şi vezi dacă ai succes! Dacă merge - e bine, dar dacă nu merge - schimbă metoda. Cât de des vei schimba metoda...? - atâta cât e nevoie...! O vei schimba până o vei găsi pe cea care te duce la succes. Cu acest tip de persistenţă, cu acest tip de hotărâre nimeni şi nimic nu te poate opri de a obţine orice-ţi doreşti în viaţă.

Acest program cuprinde ştiinţa condiţionării minţii tale pentru succes. Dacă te alimentezi cu această dietă mentală - tu îţi vei schimba viaţa pentru totdeauna. Dacă urmezi acest program şi îţi alimentezi creierul, emoţiile şi mintea ta şi îţi dai voie să fi provocat - tu vei obţine un fel de putere, un fel de energie care este cu mult mai puternică decât ţi-ai putut vreodată imagina.

Acum că ţi-ai schimbat mintea -tu îţi poţi schimba viaţa. Urmează întocmai instinctele pe care le primeşti de la subconştientul tău şi acţionează aşa după cum simţi. În foarte scurt timp viaţa ta va trece printr-un proces de transformare de la ceea ce ai fost la ceea ce eşti şi la ceea ce ai vrut întotdeauna să fii....

SUCCES !

*

SCHIMBÂNDU-ŢI

ATITUDINEA MINŢII,

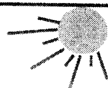
TU ÎŢI POŢI SCHIMBA

VIAŢA

*

CAPITOLUL IX

FINAL





Dacă ai ajuns deja până aici cu cititul, înseamnă că ți-ai construit deja scara care să te ducă la succes. Tot ceea ce-ți mai rămâne de făcut este de a folosi cu încredere această scară.

Îți doresc **MULT NOROC**!!!

FINAL

CA FIINȚE umane noi trăim o singură dată. Creatorul nu ne-a hărăzit o viață de mizerie. Fă cât poți mai mult în zilele pe care le petreci pe acest pământ. Dedică-ți energiile pentru a te face pe tine și pe alții fericiți. Nu lăsa viața să treacă pe lângă tine.

Trăiește fiecare zi ca și când ți-ar fi ultima de pe acest pământ.

Eu am o singură trecere pe această lume. Eu vreau să fac orice lucru bun și să dau orice bunătate, oricărei ființe umane - eu vreau să le fac acuma. Nu vreau să neglijez acest lucru deoarece eu n-am să mai trec pe aici.

Tu ai o singură trecere pe acest pământ. De ce nu ai face ca trecerea ta pe acest pământ să fie cât mai fructuoasă și cât mai bogată.

Trăiește fiecare zi cât poți mai bine. Spune-ți în gând că tu ai dreptul de a fi fericit - nu lăsa oamenii să te neliniștească cu propria lor gândire negativă.

Acceptă-te așa cum ești, cu puteri și slăbiciuni - nu încerca să fii altcineva. **Tu trebuie să încerci să trăiești fiecare zi ca și cum ți-ar fi ultima pe acest pământ.**

Libertatea în România

În final am să împart cu tine convingerea pe care o am despre democrație, progres și libertate în țara în care trăim și care se numește Romania. Motivul pentru care America este atât de mult avansată față de alte state este în primul rând datorită oamenilor care locuiesc acolo. Oamenii acolo trăiesc democrația cea mai adevărată din lume. Constituția lor a fost creată cu peste 250 de ani în urmă și începe cu cuvintele: *Toți oamenii au dreptul la viață, libertate și căutarea fericirii.* Americanii au luptat foarte mult pentru ca aceste drepturi sacre, înscrise în constituție să fie respectate.

În România, dacă te uiți în jur vei vedea că se bat românii cu românii, că sunt oameni săraci pe stradă care mor de foame, vei vedea că drogurile și armele și-au făcut din ce în ce mai mult apariția în țară, vei vedea că se destramă familii, vei vedea o criză a sufletului românesc.

România poate fi cea mai bună țară din lume. Noi putem face o schimbare în această țară. Cuvintele și cuvântările lungi nu ajută la nimic, să băgăm mâna în buzunar pentru a scoate bani din portmoneu iară nu ajunge. Noi trebuie să ne răscolim mintea, sufletul și inimile, noi trebuie să căutăm și să găsim libertatea și fericirea împreună. Noi toți avem dreptul la viață, libertate și fericire.

Dacă am putea face acest lucru, dacă am putea ajuta la menținerea păcii în lume, dacă am putea ajuta semenii noștrii să fie liberi și fericiți, noi ne-am îndeplinit rolul în această lume. Eu cred că atunci Romania va fi frumoasă din nou. România poate deveni cea mai frumosă țară din lume.

Noi am fost îmbolnăviți, am fost dopați continuu de-a lungul a 50 de ani de oprimare comunistă cu tot felul de toxine și doctrine care au nevoie acum de foarte mult timp pentru a fi vindecate.

Cheia magică

În încheiere vreau să termin cu începutul și să-ți reamintesc că viața ta e ca o clepsidră. Timpul este adversarul tău cel mai mare. Dacă eziți să folosești lecțiile acestei cărți cât mai repede poți, timpul va trece și nu vei

mai apuca să le faci. *Adversarul tău, TIMPUL, lucrează continuu - el trece și nu așteaptă.*

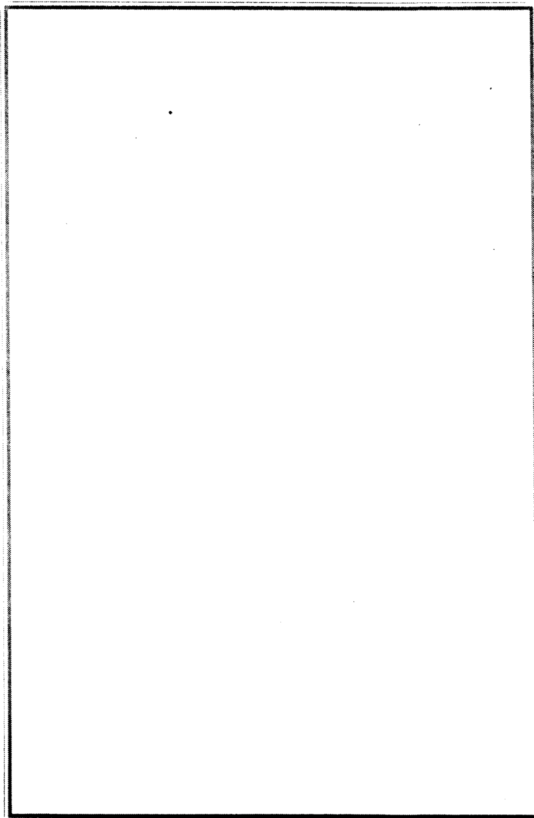
Tu ai în mâna ta cheia, tu deții cheia care deschide toate ușile succesului în viața ta. Cheia pe care ți-o înmânez este foarte puternică. Cheia ta sunt cunoștințele din această carte. Dacă o folosești cum trebuie, tu vei obține bogății cu mult mai multe decât ți-ai fi putut imagina, dacă eviți să o folosești, tu vei primi durere continuă. **Alegerea îți aparține.**

Acum tu ești liber, tu îți poți controla ușa celulei vieții tale și poți umbla cu capul sus privind spre viitor. **Există un alt fel de a trăi - tu l-ai descoperit acuma, tu ai găsit cheia unei vieți noi pentru tine - folosește-o !!!**

Acum, când vei lăsa din mână această carte, tu ești deja o altă persoană. Mintea ta este o altă minte, iar destinul tău un alt destin. Ai încredere în tine și aplică în viața ta tot ceea ce ai descoperit aici. Viitorul tău așteaptă nerăbdător să-ți ofere succesul.

SFÂRȘIT





CELE 7 PUTERI MAGICE
CARE TE POT FACE SUPRAOM

1. TU AI PUTEREA DE A GÂNDI,
2. TU AI PUTEREA DE A IUBI,
3. TU AI PUTEREA DORINȚEI,
4. TU AI PUTEREA IMAGINAȚIEI,
5. TU AI PUTEREA PLANIFICĂRII,
6. TU AI PUTEREA CREĂRII,
7. TU AI PUTEREA ALEGERII ALTERNATIVELOR.

CELE 9 ALTERNATIVE
(CELE 9 POSIBILITĂȚI UMANE)

1. ALEGE SĂ IUBEȘTI ÎN LOC SĂ URĂȘTI,
2. ALEGE SĂ RÂZI ÎN LOC SĂ PLÂNGI,
3. ALEGE SĂ CREEZI ÎN LOC SĂ DISTRUGI,
4. ALEGE SĂ PERSEVEREZI ÎN LOC SĂ RENUNȚI,
5. ALEGE SĂ LAUZI ÎN LOC SĂ BÂRFEȘTI,
6. ALEGE SĂ VINDECI ÎN LOC SĂ RĂNEȘTI,
7. ALEGE SĂ DAI ÎN LOC SĂ FURI,
8. ALEGE SĂ ACȚIONEZI ÎN LOC SĂ AȘTEPȚI,
9. ALEGE SĂ TRĂIEȘTI ÎN LOC SĂ MORI,

POSIBILITĂȚILE VIEȚII TALE

UNDE ESTE URĂ, TU SĂ DAI IUBIRE,

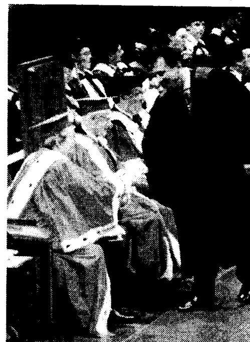
UNDE ESTE NECREDINȚĂ, TU SĂ DAI SPERANȚĂ,

UNDE ESTE ÎNTUNERIC, TU SĂ DAI LUMINĂ,

UNDE ESTE SUPĂRARE, TU SĂ DAI BUCURIE.

TU AI UN SINGUR BILET DE TRECERE
PRIN ACEASTĂ LUME..... UN SINGUR
DRUM DE FACUT PRIN ACEASTĂ
VIAȚĂ.....! FĂ CA TRECEREA TA
PE AICI, SĂ FIE.... CÂT MAI FRUCTUOASĂ
ȘI CÂT MAI BOGATĂ....!





(Domnul Bota în faţa Senatului Universătăţii Ottawa, primindu-şi diploma de Master în Arta Psihologiei Sportive. Canada, Iunie, 1993)

Despre autor

Iordache Bota s-a născut într-un sat micuţ din Sălaj şi a ajuns la renume international deoarece şi-a propus ca viaţa lui să fie pusă în slujba oamenilor. El doreşte să-şi dedice viaţa ajutând oamenii să trăiască mai sănătos, mai mult şi mai bine.

Fiind dezgustat de minciuna, perfidia şi mafia comunistă, de nedreptăţile pe care le avea de suferit din cauza lor, de faptul că vroia să-şi continue studiile şi a constatat că învăţământul superior românesc era infectat cu imbecili comunişti de talia Elenei Ceauşescu "CO - DOI", el a decis să scape de acestea şi a hotărât să-şi rişte viaţa trecând ilegal frontiera României.

Şansele lui de succes erau foarte mici. Alternativele pe care le avea erau "reuşita", moartea ori închisoarea. Şi totuşi şansa a fost de partea lui cum de altfel este întotdeauna de partea celora care merită şi în 1985 el ajunge în Yugoslavia de unde emigrează în Canada.

Odată ajuns în Canada, el a lucrat din greu în munci dintre cele mai dificile. Dorea foarte mult ca visul lui de a-şi ajuta semenii să se transforme în realitate. La început a

reuşit să găsească de lucru în munci necalificate, adeseori având şi 2 ori 3 locuri de muncă în acelaşi timp şi lucrând peste 16 - 18 ore pe zi.

Pe măsură ce primeşte experienţă Canadiană şi pe măsură ce demonstrează că se descurcă din ce în ce mai bine în aceea ţară, domnia sa este din ce în ce mai apreciat. Astfel, muncile la care este angajat devin din ce în ce mai bune. De la spălător de vase, la ospătar, la ajutor de manager, la antrenor de atletism, antrenor de fotbal, antrenor de rugby, la cercetător ştiinţific asistent şi la consultant cu probleme mentale şi fizice, muncile domniei sale devine din ce în ce mai profesionale.

Munca prestată a fost de-asemenea condiţionată de educaţia şi cunoştinţele universitare pe care le dobîndea în acelaşi timp. În 1988, a reuşit să fie admis la Universitatea Ottawa în departamentul Ştiinţei Sănătăţii Umane unde şi a obţinut diplomele de Licenţiat în Kinetică Umană şi Master în Arta Psihologiei Sportive. Pe timpul masterului, domnia sa a predat Anatomia Omului studenţilor de anul II, la Facultatea de Kinetică Umană a Universităţii Ottawa şi a fost de asemenea cercetător ştiinţific asistent la aceeaşi universitate.

Fostul lui profesor, recunoscutul psiholog sportiv cu faimă internaţională doctorul John Salmela spunea: "Iordache este cel mai harnic, cel mai ambiţios şi cel mai perseverent student pe care l-am cunoscut vreodată". De aceea, John Salmela acceptă aplicaţia de masterat a d-lui Iordache Bota şi împreună lucrează şi concep *"Testul de Descoperire a Calităţilor Mentale din Ottawa (OMSAT)"*. Acest test psihologic este folosit acum atât de Universitatea Ottawa cât şi de Federaţiile de Sport Canadiene pentru a descoperii calităţile psihologice necesare unui individ pentru a ajunge la succes.

Imediat după revoluţia din 1989, d-l Bota revine intr o vizită în România. Cu această ocazie, el vede că ţara lui este în haos şi dezordine şi trebuie neaparat ajutată şi că locul lui trebuie să fie acolo unde e greul - adică în România. De aceea se grăbeşte să-şi termine studiile iar la absolvire în 1993 revine imediat în ţară.

El recunoaşte că România are nevoie acută de ajutor. Cunoştinţele pe care el le posedă pot ajuta românii la ridicarea calităţii vieţii lor şi la trecerea lor prin tranziţie. El constată cu durere şi dezamăgire că e foarte multă durere în România, că foarte puţini dintre cei cu putere făceau într-adevăr ceva să ajute ţara, că mulţi dintre vechii comunişti îşi vopsiseră penele şi se cocoţaseră pe poziţii de conducere de unde încurcau şi trăgeau iţele exploatând populaţia săracă şi needucată fără pic de ruşine.

Ţara era în mizerie, drumurile erau pline cu reclame strălucitoare de alcool, de ţigări şi de alte produse dăunătoare sănătăţii oamenilor. Aceste constatări ale stării de fapt din România îl dor extrem de mult şi îl frământă foarte tare.

Văzând greutăţile cu care se confruntă populaţia ţării şi realizând că foarte mulţi români sunt pur şi simplu jupuiţi de averea lor puţină de către nişte excroci ordinari, foşti demnitari comunişti, el şi-a jurat că-şi va ajuta concetăţenii. El a constatat că îşi poate ajuta concetăţenii prin una din următoarele două modalităţi: fie făcând ceva concret, adică lucruri care să-i ajute într-adevăr pe oameni, fie să lupte împotriva incorectitudinii şi a incorecţilor - fie o combinaţie între cele două.

De aceea dorinţa lui de a ajuta românii a luat forme variate şi interesante. Intra în farmacii şi urmărea nevoiaşii care-şi cumpărau medicamente şi se oferea să plătească medicamentele celor săraci. Oprea copiii săraci şi mai abătuţi de pe stradă şi le oferea

bani pentru mâncare, ajuta financiar părinţii cu copii bolnavi, făcea consultaţii gratuite la bolnavi, etc. Sunt foarte multe activităţile umanitare în care s-a implicat. Tot ceea ce a făcut de la venirea domniei sale aici demonstrează modelul unui om extraordinar, un om care a avut şi are dorinţa
arzătoare de a-şi ajuta semenii şi ţara, un om care a lăsat un model, o traiectorie ori un traseu pentru alţii români de a-i urma exemplul.

Domnul Bota face ceea ce zice şi zice ceea ce face şi a demonstrat de nenumărate ori că noi suntem puternici numai atunci când suntem corecţi, cinstiţi şi perseverenţi.

Şi-a oferit serviciile Universităţii Oradea unde a predat Psihologia Sportivă studenţilor din programele de Educaţie Fizică şi Kinetoterapie. Tot cu această ocazie a prezentat mai multe lucrări ştiinţifice şi a demarat un proiect pentru conectarea Universităţii Oradea din România cu Universitatea Ottawa din Canada.

Văzând alimentaţia nesănătoasă a românilor şi observând că în România erau foarte mulţi bolnavi cardiovasculari, din cauza alimentaţiei nesănătoase el şi-a propus să facă ceva concret în acel sens. A deschis un restaurant într-un oraş transilvănean numit Marghita pe care îl folosea ca model şi unde servea numai mâncăruri sănătoase.

A stimulat şi sponsorizat dezvoltarea intelectuală şi armonioasă a copiilor din Marghita oferind acestor copii în fiecare week-end programe de dezvoltare mentală şi fizică.

Şi-a deschis apoi în Oradea un cabinet de consultanţă în probleme de sănătate unde a ajutat sute şi mii de persoane. A ajutat foarte mulţi alcoolişti să renunţe la alcool şi fumători să renunţe la fumat. A demonstrat o metodă simplă, eficientă şi sănătoasă de a slăbi chiar el debarasându-se de 22 kg în patru luni de zile. A ajutat multe persoane să înveţe şi să înţeleagă cum se poate trăi mai mult, mai sănătos şi mai bine.

Şi-a oferit expertiza posturilor de radio şi televiziune din Oradea în probleme de sănătate fizică şi mentală. Este autorul remarcabilei cărţi Secretele Minţii, Secretele Succesului şi coautor la cartea Programul american de Slăbire. A produs deja o casetă video şi 9 casete audio care cuprind lecţii de Antrenament Mental şi Relaxare şi alte metode psihologice de a te relaxa.

Cartea Secretele Minţii, Secretele Succesului a ajuns deja la a treia ediţie în mai puţin de un an de zile ceea ce înseamnă că în România s-au vândut deja peste 10.000 de exemplare.

Viaţa domniei sale este o carte - este cartea pe care tocmai ai citit-o. El doreşte foarte mult ca oamenii să descopere acest mod de viaţă şi să ajungă cât mai buni şi fericiţi. Fericirea domniei sale creşte de fiecare dată când îi poate face pe alţii fericiţi. Sper să fii şi tu unul dintre aceia...!



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR EXCELLENCE AND SUCCES THROUGH MENTAL TRAINING

Fiecare persoană de pe această lume este unică în felul ei şi are dreptul de a-şi trăi viaţa aşa după cum o doreşte. Această filozofie stă la baza fondării Institutului CARO International.

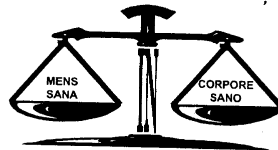
CARO International şi-a propus să ajute oamenii să-şi descopere calităţile mentale şi fizice, ajutându-i astfel să trăiască mai sănătos, mai mult şi mai bine.

Institutul CARO a fost creeat în 1994 în Ottawa, Canada, cu scopul de a oferi consultanţă de natură fizică şi mentală populaţiei canadiene şi de a permite deasemenea transferul de cunoştinţe şi echipament medical din Canada "CA" - în România "RO".

Institutul oferă consultaţii şi publicaţii de cărţi, broşuri, casete audio şi video, pentru a ajuta oamenii să înveţe să-şi descopere forţa cea mai puternică din univers - mintea lor.

De-asemenea Institutul mai oferă seminarii în: psihologia succesului, reducerea stresului, reducerea greutăţii corporale şi alte probleme de natură fizică şi mentală în ambele limbi: engleză şi română.

INSTITUTUL DE SĂNĂTATE FIZICĂ ŞI MENTALĂ



FILOZOFIA INSTITUTULUI

Această instituţie a fost creată cu scopul de a ajuta populaţia din Romania în domeniul sănătăţii.

La ora actuală România se confruntă cu probleme foarte grave la capitolul sănătate. Mortalitaea este ridicată, populaţia trăieşte in mizerie, suferinţe şi ignoranţă, iar statul român se mişcă foarte incet pentru a repara acest neajuns.

România are nevoie acută de centre de sănătate în care să se poată oferii servicii în sănătate la standarde internaţionale. Rolul nostru aici este de a oferii populaţiei din România tratamente si consultaţii în sănătate similare celor oferite locuitorilor Statelor Unite şi Canadei.

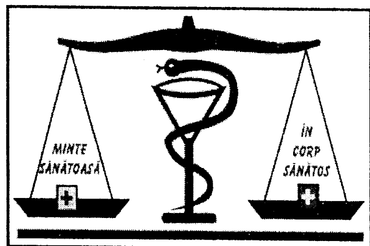
Mandatul nostru este de a schimba radical concepţia şi reflexele românilor despre sănătate.

Noi oferim educaţie şi idei de inspiraţie pentru a-i ajuta pe oamenii de azi să trăiască mai mult, mai sănătos şi mai bine. Mii şi mii de oameni au beneficiat deja de serviciile ISFM, şi ca rezultat şi-au ridicat calitatea vieţii lor.

Oferim seminare la cerere pentru grupuri mari în:

- **ridicarea performanţei şi productivităţii,**
- **întărirea mentală,**
- **psihologia sănătăţii,**
- **reducerea greutăţii corporale,**
- **alimentaţia sănătoasă, etc.**

INSTITUTUL DE SĂNĂTATE FIZICĂ SI MENTALĂ



OFERĂ CONSULTANȚĂ ÎN:

* *SLĂBIRE*
* *ALIMENTATIA SĂNĂTOASĂ*
* *REDUCEREA STRESULUI*
* *ÎNTĂRIRE PSIHICĂ*
* *RÎDICAREA PERFORMANTEI UMANE*
* *RENUNTATUL LA ALCOOL*
* *RENUNTATUL LA FUMAT*
* *PSIHOLOGIA SPORTIVĂ*
* *ANTRENAMENT MENTAL*
* *DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ LA COPII*
* *REZOLVAREA CONFLICTELOR MARITALE*
* *REZOLVAREA PROBLEMELOR DE SEXUALITATE*
* *ALTE PROBLEME DE NATURĂ FIZICĂ ORI MENTALĂ*

Slăbire (Reducerea greutăţii corporale) Tratamentul însumează recomandarile experţilor americani din domeniile medicinei, fiziologiei exercițiului fizic, psihologiei, alimentației sănătoase, si al controlului greutăţii. Fiecare persoană este tratată individual şi este ajutată să slăbească conform caracteristicilor ei fiziologice, genetice, psihice, şi sociale. Fiecare persoană primeşte recomandaţii profesionale şi foarte precise pentru reducerea greutaţii corpului său. În general această slăbire este obţinută prin modificări pe care persoana le va face atât în modul de viaţă cât şi de alimentaţie. Programul este foarte usor de urmat si nu necesita sacrificii mari ori stări prelungite de foame.

Recuperarea Cardiacă. Bolile cardiovasculare si complicaţiile lor constituie o problema majoră de sănătate în întreaga lume. Depistarea factorilor de risc cardiovasculari precum si recuperarea bolnavilor cu afectiuni cardiovasculare este una dintre preocupările majore ale specialistilor acestui centru. Intervenţia facuta este prin mijloace de tratament fizice, psihice, igieno-dietetice, si medicamentoase.

Reducerea Stresului. Sedinţele de identificare a factorilor stresanţi precum şi cele de relaxare vor ajuta persoanele să se calmeze, şi să elimine stresul din viaţa lor, şi totodată să-şi îmbunătăţească performanţele din toate punctele de vedere.

Renunţatul la alcool. Tratamentul este pe bază de consultaţii psihologice. Este nevoie de foarte multă ambiţie, dorinţă şi hotărâre din partea celor care doresc sa fie ajutaţi. Numai cei care sunt hotărâţi să renunţe la alcool pentru totdeauna sunt încurajaţi să apeleze la aceste servicii.

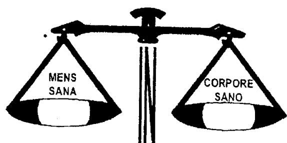
Dezvoltarea psihologică la copii. A fi părinte este ceea mai importantă muncă din lume. Încrederea şi confidenţa copilului tău sunt ca flacăra unei lumânări aprinse. Dacă ai grijă de ele şi le încurajezi continuu, tu vei creşte un copil sănătos şi puternic.

Consultaţii în probleme maritale. Neînţelegerile familiale, scandalurile, certurile, abuzurile fizice ori psihice, sunt probleme grave cu care se confruntă foarte multe familii. Divorţul nu este întotdeauna soluţia cea mai indicată deoarece acesta aduce după sine mai multe probleme decât soluţii. Identificarea şi soluţionarea din timp a neînţelegerilor familiale poate salva de la suferinţe foarte multe vieţii.

Consultaţii în probleme de sexualitate. Sexualitatea este un fenomen foarte complex atât din punct de vedere fizic, social cât şi psihic. Fiecare individ vede, crede, şi experimentează sexualitatea foarte diferit de toţi ceilalţi indivizi. Identificarea şi soluţionarea problemelor legate de sexualitate poate aduce persoanelor, ori cuplurilor în cauză, o viaţă mai liniştită, mai fericită şi mai echilibrată.

Întărirea psihică. În orice tip de activitate, calităţile mentale joacă un rol deosebit de important. Antrenarea şi întărirea voinţei, ambiţiei, şi perseverenţei vă vor ajută la realizarea performanţei de vârf.

INSTITITUL DE SĂNĂTATE FIZICĂ SI MENTALĂ



OFERTĂ SPECIALĂ

1. PROGRAMUL AMERICAN DE SLĂBIRE.

Acest program conține tot ceea ce este mai nou în lume în domeniul slăbirii. Programul conține: o casetă video, o casetă audio și o carte.

- Caseta video "Metoda Americană de Slăbire" îți stimulează psihicul și îi reamintește continuu că poți să slăbești, pentru că tu vezi cum un altul a slăbit într-un mod simplu, ușor și plăcut.

- Caseta audio "Mens Sana in Corpore Sano" îți explică într-o limbă ușor de înțeles ceea ce trebuie să știi și să faci pentru a slăbii.

- Cartea "Programul American de Slăbire" îți va da toate celelalte informații de care ai nevoie pentru a fi sigur că ști ce trebuie să faci pentru a slăbii și a rămâne sănătos.

Preț:	*- casetă video*	*- 10 USD*
	- casetă audio	*- 3 USD*
	- carte	*- 3 USD*

2. PROGRAMUL DE ANTRENAMENT MENTAL ȘI RELAXARE

Un program de 4 casete audio cu lecții de psihologie aplicată. Fiecare lecție în parte oferă învățăminte valoroase pe care oricine le poate aplica în viață pentru a trăi mai mult și mai bine.

Recomandat tuturor celor care doresc să-și ridice calitatea vieții,

tuturor celor care doresc să-și extindă performanțele umane, celor care doresc să elimine stresul din viața lor, celor care îndrăgesc psihologia, și celor care doresc să fie mai sănătoși și mai puternici. Casetele 2 și 3 oferă exerciții specifice persoanelor stresate.

Preț: o casetă - 3 USD; Program complet: 10 USD

3. PROGRAMUL DE RELAXARE

Acest program în 2 casete audio conține muzică subliminală de relaxare adresată subconștientului tău pentru a-l îndemna să se relaxeze. Recomandat tuturor, dar în special persoanelor stresate.

Preț: o casetă - 3 USD; Program complet: 5 USD

4. ENGLEZA PENTRU COPII

Această casetă audio a fost realizată din punct de vedere psihologic cu scopul atragerii copiilor spre limba engleză. Exercițiile folosite au o progresie firească, plăcută armonioasă și atrăgătoare. Este recomandată cu căldură tuturor copiilor indiferent dacă sunt începători ori nu în această limbă.

Preț: 3 USD

5. CARTEA SECRETELE MINȚII, SECRETELE SUCCESULUI

Această carte influențează pozitiv milioane de vieți. Ea va produce schimbări profunde în viața ta; te va ajuta să-ți controlezi viața din punct de vedere mental, fizic, emoțional și financiar.

Această carte prezintă nu numai secretele succesului în viață, dar ea îți dă în cele mai mici detalii metode simple și tehnici eficiente pentru a aduce succesul în viața ta.

Oricine aplică în viață învățămintele luate din această carte poate să devină orice și-a dorit vreodată și poate să obțină toate bogățiile vieții. Recomandată tuturor.

Preț: 3 USD

5 **CASETA SECRETELE MINȚII, SECRETELE SUCCESULUI**

Această casetă sintetizează tot ceea ce este mai important din carte și este prezentată de însăși autorul cărții. Recomandată tuturor.

Preț: 3 USD

6. CARTEA PUTEREA MINȚII

Această carte este ceea mai valoroasă și mai completă carte deoarece ea te ghidează spre realizarea personală, spre independența financiară și spre alte bogății nemăsurabile în bani.

Preț: 5 USD

Pentru comenzi adresați-vă la

INSTITUTUL DE SĂNĂTATE
FIZICĂ ȘI MENTALĂ
ORADEA

O.P. 1, C.P. 313
BIHOR, 3700
ROMÂNIA

TALON DE COMANDA

Se va expedia la
I. S. F. M. Oradea, Of. poștal 1, CP. 313, Bihor, Cod.3700.

Doresc să primesc următoarele: (Vă rugăm identificați-vă cărțile și casetele dorite incercuind fie **da** fie **nu**)

1. Caseta "**Mens Sana în Corpore Sano**" ....da........nu
(Preț: 3 USD + taxe poștale)
2. Casetele **Programul de relaxare**..............da.......nu
(Preț: 5 USD + taxe poștale)
3. Casetele **Antrenament mental si relaxare**...da......nu
(Preț: 10USD + taxe poștale)
4. Caseta "**Secretele minții, Secretele succesului**"..da...nu
(Preț: 3 USD + taxe poștale)
5. Cartea "**Secretele minții, Secretele succesului** ....da....nu
(Preț: 3 USD + taxe poștale)
6. Cartea "**Programul American de Slăbire**" ....da .....nu
(Preț: 3 USD + taxe poștale)
7. Cartea "**Puterea Minții**................................da ....nu
(Preț: 5 USD + taxe poștale)
8. Caseta video "**Metoda Americană de Slăbire**" ..da.....nu
(Preț: 10USD + taxe poștale)
9. Caseta audio, "**Engleza pentru copii**" ....da.....nu
(Preț: 3 USD + taxe poștale)

Voi achita poștașului în momentul primirii, suma de :............... lei (echivalentul a ....USD) + taxe poștale.

Numele.......................................Str.................................
.........Bl........Sc........Et........Ap..........Sectorul.............
ocalitatea..............................Cod...........Județ.........................

De exemplu:

1. Caseta audio "**Mens Sana în Corpore Sano**" ....(da.)......nu
(Preţ: 3 USD + taxe poştale)
2. Casetele audio, **Programul de relaxare**..............(.da)......nu
(Preţ: 5 USD + taxe poştale)
3. Casete audio, **Antrenament mental si relaxare**..(da.)....nu
(Preţ: 10 USD + taxe poştale)
4. Caseta "**Secretele minţii, Secretele succesului**"(.da.)..nu
(Preţ: 3 USD + taxe poştale)
5. Cartea "**Secretele minţii, Secretele succesului** ....da....(.nu)
(Preţ: 3 USD + taxe poştale)
6. Cartea "**Programul American de Slăbire**" ....da ...(.nu)
(Preţ: 3 USD + taxe poştale)
7. Cartea "**Puterea Minţii**" ....(.da)....nu
(Preţ: 5 USD + taxe poştale)
8. Caseta video "**Metoda Americană de Slăbire**......(.da)....nu
(Preţ: 10 USD + taxe poştale)
9. Caseta audio, "**Engleza pentru copii**" ....(.da.)...nu
(Preţ: 3 USD + taxe poştale)

Azi 1 USD este 9,000 lei.
34 USD sunt 306.000 lei
Voi achita poştaşului în momentul primirii,
suma de *:306.000 lei (echivalentul a 34 USD)* + taxe poştale.

****** Datorită cheltuielilor ridicate la împachetare şi transport, se vor onora numai comenzi care depăşesc minimum 15 USD***

Când ai cumpărat

această carte,ori celelalte programe de

dezvoltare personală,

tu ai investit în tine însuţi....!

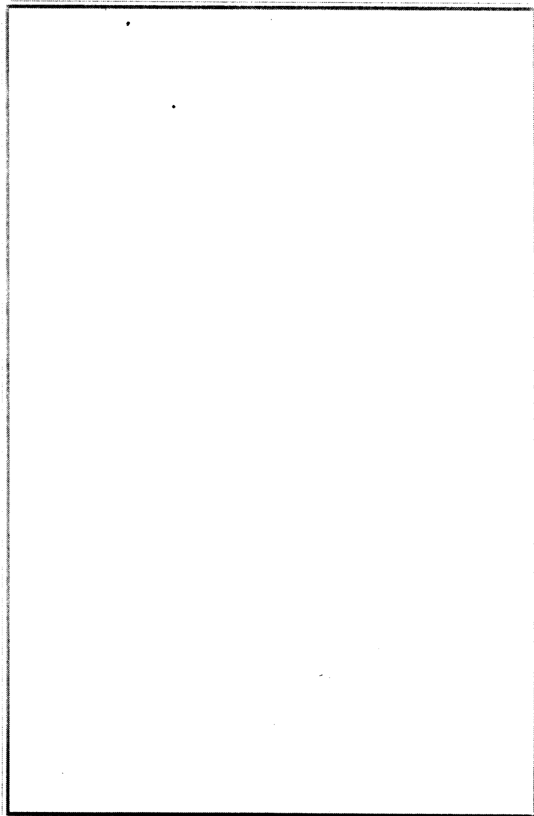
Tu ai cumpărat

acţiuni în tine însuţi...!

Aceste acţiuni...,

sunt cele mai profitabile

investiţii din lume....!



CERTIFICAT
DE
INVESTITOR

Aceasta certifică că

....

(Numele tău)

a investit 100 de acțiuni

în ***dezvoltarea sa personală.***

Descoperă

Puterea Magică a Minții tale

şi vei vedea că

Mintea ta va deveni

Mai tare ca Diamantul.

Mi s-au cerut până acum mii de copii din această carte.

Această carte, după cum ai văzut, nu este o carte ca şi celelalte cărţi pe care le găseşti pe piaţă.

Chiar dacă pare ca şi celelalte cărţi, ea este mai degrabă un medicament. Ea este concepută exact ca şi pastilele pe care le dai copiilor şi care au un strat de zahăr pe deasupra. Sub stratul de zahăr al pastilei însă - e injecţia cu efectul ei miraculos.

Oferă această carte (acest medicament) cu încredere tuturor celor pe care îi iubeşti şi pe care vrei să-i ajuţi.

Iordache Bota

amnă: unul — folos, iar celălalt — pagubă. Cine ştie cauzele pentru care Cerul îl urăşte pe cel războinic? Si înţeleptul reuşeşte cu greu să explice aceasta.

Dao ceresc nu luptă, dar ştie să învingă. El nu vorbeşte, dar ştie să răspundă. El vine de la sine. El este liniştit şi ştie să conducă (lucrurile). Plasa naturii este rară, dar nimic nu trece prin ea.

Capitolul 74

Dacă poporul nu se teme de moarte, ce rost mai are să-l ameninţăm cu moartea? Cine sileşte oameni să se teamă de moarte şi socoate că această ocupaţie este distractivă, pe acela îl voi prinde şi-l voi nimici. Cine îndrăzneşte să acţioneze astfel?

De ucis, ucide-ntotdeauna cel însărcinat cu uciderea; a ucide-n locul celui însărcinat cu uciderea, înseamnă să ciopleşti în locul marelui tîmplar (*dao*). Cel care, luînd locul marelui meşter, taie (cu toporul) îşi va răni mîna.

Capitolul 75

Poporul flămînzeşte, deoarece cîrmuirea îi ia dări prea mari. Iată de ce flămînzeşte (poporul). Este greu să guvernezi poporul atunci cînd cîrmuirea este prea activă. Iată de ce este greu să guvernezi. Poporul moare uşor, pentru că năzuinţa lui spre viaţă este prea puternică. Iată de ce moare uşor. Cel care nu-şi precupeţeşte viaţa, îşi preţuieşte prin aceasta viaţa.

Capitolul 76

La naştere omul este delicat şi slab, iar după moarte, tare şi puternic. Toate fiinţele şi plantele sunt delicate şi slabe atunci cînd se nasc, iar cînd pier sunt tari şi puternice. Ceea ce este tare şi puternic este ceea ce piere, iar ceea ce este delicat şi slab este ceea ce începe să trăiască. De aceea o

oaste puternică nu învinge, ci (piere) asemenea unui copac puternic. Ceea ce este tare şi puternic nu are avantajul pe care-l are ceea ce este delicat şi slab.

Capitolul 77

Firescul *dao* aminteşte de încordarea arcului. Cînd partea lui de sus se lasă în jos, partea de jos se ridică. Ea înlătură prisosul şi-l dă celui care are nevoie. Firescul *dao* ia de la cei bogaţi şi dă celor săraci ceea ce li s-a luat. *Dao* omenesc însă, (acţionează) dimpotrivă. El ia de la cei săraci şi dă cele luate celor bogaţi. Cine poate să le dea celorlalţi tot ce prisoseşte?

Acest lucru îl pot face numai cei care urmează calea lui *dao*. De aceea, omul înţelept face şi nu se foloseşte de ceea ce a făcut, săvîrşeşte fapte măreţe şi nu se glorifică. El este nobil, pentru că nu are pasiuni.

Capitolul 78

Apa este cea mai moale şi cea mai slabă fiinţă din lume, dar ea este de neînvins în înfrîngerea a ceea ce este solid şi puternic, şi nimic pe lume nu este de seama ei.

Cei slabi îi înving pe cei puternici, iar ceea ce este moale învinge ceea ce este tare. Acest lucru îl ştiu toţi, dar oamenii nu-l pot înfăptui. De aceea, omul înţelept spune: ce-l care a luat asupră-şi să înjosească ţara devine domnitor şi cine a luat asupră-şi să nenorocească ţara devine stăpînitor.

Cuvintele adevărate seamănă cu contrariul lor.

Capitolul 79

După potolirea unei mari răscoale, vor rămîne neapărat urmări. Cum putem numi aceasta un bine? De aceea, înţeleptul le face (întotdeauna) bine oamenilor şi nu cere de la ei ceea ce le-a dat. Cei buni tind spre înţelegere, iar cei răi